



Día Mundial de la **VISTA**

Día Mundial de la Vista | 13 de Octubre

La fecha creada por la Organización Mundial de la Salud, tiene como objetivo llamar la atención de la población sobre la importancia de la visión y la prevención de problemas relacionados con la visión, como la ceguera y la discapacidad visual.

Según la Organización Mundial de la Salud - OMS, alrededor del 80% de todos los problemas visuales se consideran prevenibles. Sin embargo, no siempre valoramos o cuidamos adecuadamente este sentido. La visión, que nos permite captar toda la información que nos rodea y que tanto impacto e importancia tiene en nuestro día a día.

En el Día Mundial de la Vista, ¡sigue los consejos de los expertos y cuida tu Vista!

1. MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y UN PESO ADECUADO

Una dieta variada de frutas y verduras, como lechuga, espinacas y zanahorias, alimentos ricos en carotenoides, como la luteína y la zeaxantina, y pescados ricos en omega-3, como la caballa o el salmón.

La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar diabetes y otras enfermedades sistémicas que pueden conducir a la pérdida de la visión, como la retinopatía diabética o el glaucoma.

2. DEJAR DE FUMAR

Fumar es tan malo para los ojos como para todo el cuerpo. Hay estudios que relacionan el humo del tabaco con un mayor riesgo de desarrollar Degeneración Macular y Cataratas, así como daños irreversibles en el nervio óptico, que pueden conducir a la ceguera irreversible.

3. REALIZAR CONSULTAS DE RUTINA

Las consultas periódicas con un especialista en visión son muy importantes para asegurar la salud de tus ojos, siendo especialmente importante para detectar con antelación enfermedades como las Cataratas o el Glaucoma. Lo ideal es realizar consultas de rutina una vez al año, para asegurar un buen seguimiento de la salud visual.

4. LLEVA GAFAS CON LENTES DE CALIDAD

Ciertas características de las lentes son muy importantes y es en ellas donde radica la diferencia entre lentes simples y de mejor calidad o personalizadas (con importantes beneficios).

5. PROTEGE TUS OJOS DE LOS RAYOS SOLARES

Los rayos del sol, particularmente los ultravioleta, son demasiado fuertes para el ojo humano. Incluso en los días menos soleados, su uso es imprescindible.

¿Sabía que las gafas de sol Porsche Design utilizan una fantástica tecnología de lentes solares: VISION DRIVE? Esta tecnología innovadora y patentada en lentes solares ofrece beneficios para la vida cotidiana y una experiencia de conducción perfecta

6. BEBE MUCHA AGUA Y DUERME

La hidratación de los ojos, a través de la producción de lágrima, está relacionada con la forma en que hidratamos nuestro cuerpo. Por eso es importante beber de 1,5L a 2L de agua al día.

El sueño es una parte muy importante de la hidratación y el descanso ocular. Siete u ocho horas por noche es el sueño mínimo que debemos buscar para evitar tener los ojos secos, rojos o irritados, además de ser bueno para el equilibrio mental y corporal.

La higiene ocular también es muy importante para la salud ocular, y es importante mantener los ojos limpios, especialmente al final del día o antes de ir a dormir, ya que de lo contrario las partículas cosméticas pueden entrar en los ojos y causar irritación. Mantenga siempre sus ojos libres de maquillaje, cremas u otras soluciones.

7. EVITA FROTARTE LOS OJOS

Hablamos de frotarse los ojos fuerte o intensamente, sobre todo en momentos de irritación ocular. Esto puede incluso aumentar las alergias o dañar la córnea.

8. HACER PAUSAS EN EL USO DE PANTALLAS DIGITALES

Queda por descifrar el efecto que tiene el uso regular de dispositivos electrónicos en los ojos de quienes los usan desde edades tempranas. Lo que sí sabemos es que centrarnos en estas pantallas o en algún punto fijo, disminuye la frecuencia con la que parpadeamos y podemos cansarnos, afectando a la hidratación.

Procura descansar la vista cada 20 minutos, apartando la mirada durante al menos 1 minuto. Esto ayudará a reducir la fatiga visual, causa de muchos dolores de cabeza, irritabilidad, disminución de la capacidad visual, etc.

9. LÁVATE LAS MANOS Y DESINFECTA LAS LENTES DE CONTACTO CORRECTAMENTE

Para evitar el riesgo de infecciones (por ejemplo, conjuntivitis), lávese siempre las manos antes de tocarse los ojos, especialmente antes de ponerse y quitarse las lentes. Asegúrese de desinfectar los lentes de contacto según las instrucciones y reemplácelos de acuerdo con la fecha de vencimiento.

10. NO UTILICE GOTAS SIN INDICACIÓN MÉDICA

Los colirios se consideran medicamentos (con indicaciones y contraindicaciones) y por tanto no deben utilizarse sin supervisión médica.

Además, su uso sin consejo médico puede no estar tratando la enfermedad, aunque alivie los síntomas, llegando incluso a enmascarar los síntomas, dificultando el correcto diagnóstico.