

Buenos hábitos para cuidar la salud visual

ARDOR, LÁGRIMAS O ENROJECIMIENTO DE LOS OJOS, DIFICULTADES PARA LEER O INCLUSO DOLOR DE CABEZA SON ALGUNAS DE LAS MOLESTIAS CON LAS QUE MUCHAS PERSONAS CONVIVEN A DIARIO, SIN SABER QUE PUEDEN EVITARSE.

Primero debe consultarse a un oftalmólogo para descubrir su origen y descartar enfermedades que pueden provocarlas. Sin embargo, los síntomas frecuentemente se deben a factores externos, como el humo, el polvo o la calefacción, e incluso el uso de la computadora, que provoca una disminución de la frecuencia del parpadeo y el consecuente “síndrome del ojo seco”.

Afortunadamente, para combatir estas molestias alcanza con tener buenos hábitos.

¿Cuáles son los buenos hábitos?

- Siempre que se pueda, leer con luz natural. Si no, es importante contar con una buena iluminación para el desarrollo de tareas en las que fijamos la vista.
- Mantener una distancia prudente entre la computadora y nuestros ojos.
- Para mirar televisión, situarse por lo menos a un metro y medio del aparato (dependiendo del tamaño de la pantalla) y con luces encendidas.
- Interrumpir la actividad de lectura al menos cada 45 minutos.
- Ejercitar el parpadeo frente a la computadora y el televisor o cuando leemos. Muchas veces el parpadeo disminuye porque nos concentramos en la tarea y olvidamos hidratar el ojo.
- Cuidar la postura física.
- Si se usan lentes, que sean recetados por un profesional y adquiridos en ópticas con respaldo y trayectoria.
- Descansar adecuadamente, porque los ojos, al igual que el resto del cuerpo, necesitan reposar y recuperarse del esfuerzo que hacen a lo largo del día.



¿Y si usamos lentes?

El uso de anteojos o lentes de contacto exige una conducta responsable en lo que refiere a su manejo, higiene y adecuada protección. Utilizar el líquido indicado en cada caso para su limpieza, y guardarlos en su estuche para conservarlos en buen estado son medidas básicas del cuidado de nuestros lentes y, en consecuencia, de nuestra visión.

Adoptar buenos hábitos nos permite desarrollar cómoda y saludablemente las actividades con mayor implicancia visual.

Las normas de higiene visual y los buenos hábitos son esenciales para nuestro bienestar físico y óptico. Además, son la medida preventiva indispensable para reducir el riesgo de deteriorar uno de nuestros sentidos más preciados.

O P T I C A
garese