Diez hábitos imprescindibles para mantener la vista sana

Publicado el: 09-09-2021

Revisiones periódicas, evitar el tabaco y el alcohol y una buena iluminación son algunas de las recomendaciones.

Miopía, vista cansada, glaucoma... son algunos de los problemas oftalmológicos más comunes entre la población. Hasta que no perdemos agudeza visual no nos damos cuenta de lo importante que es este sentido en nuestro día a día. En nuestra mano está conservar, en la medida de lo posible, una buena salud visual. «Los ojos son nuestra principal ventana al mundo y son nuestra mayor fuente de recepción de información, **un 80% de los datos que recibe el cerebro son visuales**», explica el doctor Fernando Llovet, director médico de Clínica Baviera Madrid, que ofrece una serie de consejos para cuidar la visión:

-**Realizar revisiones oftalmológicas periódicas**. Estos chequeos deben incluir un examen de fondo de ojo, especialmente a partir de los 50 años, ya que muchas enfermedades visuales pueden prevenirse o tratarse precozmente si son detectadas a tiempo.

-**Evitar el consumo de tabaco**. Los componentes de los cigarrillos pueden provocar o agravar múltiples enfermedades oculares, como las cataratas, el glaucoma o la DMAE.

-**Moderar el consumo de alcohol**. Diferentes investigaciones señalan que la retina es capaz de metabolizar el alcohol y un consumo excesivo podría causar daños importantes en la visión.

-**Llevar una alimentación saludable**. Una dieta sana y equilibrada, rica en nutrientes con alto contenido en vitaminas A y C y minerales como el magnesio, ayuda al buen funcionamiento de las células del sentido de la vista. Además se puede prevenir la aparición de problemas metabólicos como el colesterol, la hipertensión o la diabetes que pueden dañar la retina.

-**Practicar deporte**. El ejercicio físico moderado y, preferiblemente al aire libre, nos ayuda a ejercitar la visión dinámica y periférica y a mejorar la circulación sanguínea, lo que contribuye a mejorar nuestra salud general y también la visual.

-**Buena iluminación, descansos habituales e hidratación**. A la hora de leer, en formato digital o papel, o trabajar frente al ordenador es necesario realizar descansos de la vista al menos cada hora; además la luz que empleemos debe ser preferiblemente natural y directa evitando los reflejos. Por último, si es necesario se deben utilizar lágrimas artificiales que mantengan los ojos hidratados y/o lubricados y eviten la sensación de ojo seco.

-**Proteger los ojos de la luz solar**. La exposición repetida a la radiación ultravioleta puede provocar que las cataratas aparezcan antes de lo habitual y puede contribuir a la aparición de la DMAE. A la hora de comprar unas gafas de sol es recomendable contar con el asesoramiento de un óptico.

-**Hacer un buen uso del maquillaje**. Es importante desmaquillarse correctamente todos los días

usando productos suaves que no dañen a los ojos. Además, se debe extremar la higiene y evitar compartir el maquillaje para evitar la aparición de conjuntivitis e irritaciones oculares.

-**Prestar especial atención a la salud visual si se padece otras enfermedades**. La diabetes, la hipercolesterolemia o la hipertensión arterial son patologías que pueden afectar a los ojos (sobre todo a la retina) por lo que es necesario informar de estas dolencias en las visitas al oftalmólogo.

-**Llevar las gafas o lentillas correctamente graduadas**. No llevar una graduación correcta puede afectar a la visión. Además, si se utilizan lentes de contacto se tienen que mantener las medidas de higiene adecuadas y cumplir con los plazos indicados para renovarlas.

Fuente: https://netsaluti.com