

Hechale un ojo a tus ojos.

PLATICA DE 5 MINUTOS

Es cierto que con el tiempo y la edad nuestra vista se va deteriorando, pero cabe mencionar que hoy en día nuestras acciones provocan que esto suceda a menor tiempo. Algunos ejemplos son las horas que pasamos frente al monitor, la televisión y los miles de personas en el celular. Los daños se generan por la luz que emiten blanca brillante, radica en su alto contenido de radiaciones de la banda del azul y ultravioleta.

Revisa tus ojos con un médico si hay molestias como dolor de cabeza o de ojos, lagrimeo o dificultad para ver. Si ya usas lentes, debes checar la graduación cada vez que notes que ya no es suficiente.

Si tienes niños, es recomendable que los lleves con un oftalmólogo para detectar a tiempo problemas como daltonismo, ambliopía o estrabismo y a los 6 años para detectar problemas de agudeza visual. En los adultos que no usen lentes, es recomendable un examen entre los 20 y 39 años, y con más frecuencia después de los 40.

En la casa, manipula con mucho cuidado sustancias como solventes, detergentes, desinfectantes y otros productos que son los principales causantes de accidentes en los ojos. Si tus ojos llegan a tener contacto con tales sustancias, enjuaga inmediatamente con agua, por lo menos durante 15 minutos y deja que tu ojo lllore. Si la molestia persiste, consulta de inmediato a un médico.

Evita golpes en los ojos, en la cabeza y en los oídos, si te llega a suceder alguno de estos percances y notas pérdida de la visión, acude con tu médico.

Si llega a penetrar algún objeto a tu ojo, –polvo, basura, insecto, vidrio, etc. no lo talles, deja que lagrimee; si el objeto se introdujo mucho, cubre tu ojo suavemente con un paño limpio y acude de inmediato al médico.

