

11 consells per a la **cura ocular** y la **salud visual**

Aquestes pautes tenen com a objectiu ajudar-te a protegir la teva salut ocular, prevenir el deteriorament funcional i mantenir la millor qualitat visual possible.





1 Fer controls oftalmològics periòdics

Quan t'has fet l'última revisió ocular?

Algunes de les principals causes de pèrdua de visió, com per exemple, el glaucoma, no presenten símptomes a les etapes inicials, per la qual cosa fins i tot si no presenta molèsties, és important fer-se una revisió ocular almenys un cop l'any.

No ho deixis: fes-te revisions anuals!

2 Descansar la vista mentre s'usen pantalles

Sabies que els ulls també necessiten pauses?

Quan passem molt temps davant les pantalles, forcem el sistema visual i reduïm el parpelleig, la qual cosa pot provocar cansament, visió borrosa o ull sec.

Per prevenir-ho, recorda aplicar la regla 20-20-20: cada 20 minuts, mira un objecte a uns 6 metres (20 peus) durant almenys 20 segons.

Una simple pausa et pot ajudar a mantenir la comoditat visual durant més temps.





3 **Mantenir una il·luminació adequada durant les tasques visuals**

Tens la llum correcta quan llegeixes, escrius o uses el mòbil?

Fer activitats en visió pròxima amb poca llum ambiental, especialment a la nit (com usar el mòbil o altres dispositius electrònics al llit amb el llum apagat), exigeix un esforç visual innecessari i pot contribuir a la fatiga ocular.

A més, una il·luminació mal dirigida pot generar reflexos, ombres o enlluernaments que redueixen el contrast i dificulten la visió.

4 Parpellejar sovint

Notes els ulls secs o amb sensació de sorreta al final del dia?

Quan ens concentrem, tendim a parpellejar menys. Això redueix la hidratació natural de l'ull, afavorint la sequedat ocular.

Fes pauses breus per a parpellejar conscientment i, si cal, usa llàgrimes artificials recomanades pel teu Oftalmòleg.

Un simple gest com parpellejar pot marcar la diferència en el teu confort visual.





5 Usar correcció òptica adequada

Estàs segur que les teves ulleres o lents estan actualitzades?

Una correcció òptica inadequada influeix directament en el rendiment visual i pot provocar visió borrosa, fatiga visual o cefalees.

Evita utilitzar ulleres amb graduacions obsoletes o que no corresponguin a l'ús que faràs.

Revisa't la graduació de forma periòdica per mantenir la visió clara i evitar sobreesforços innecessaris.

6 Protegir els ulls del sol i la radiació UV

Sabies que els teus ulls també poden patir pel sol, fins i tot en dies ennuvolats?

L'exposició prolongada als raigs ultraviolats poden danyar estructures internes de l'ull i augmentar el risc d'aparició de causes de baixa visió.

Usa les ulleres de sol adequades assegurant-te que tenen un filtre UV certificat, no només fosques. Si tens sensibilitat a la llum (fotofòbia), els filtres de tall selectius et poden ajudar.





7 Seguir una alimentació beneficiosa per a la visió

Inclous a la dieta aliments que tenen cura de la teva salut visual?

Els ulls també es beneficien d'una bona nutrició. Hi ha patologies, tant retinianes com de superfície ocular, en les quals una alimentació sana i variada és fonamental.

Informa't de quina és la més beneficiosa per al teu cas en concret a través del teu Oftalmòleg.



8 Tenir cura de la higiene ocular i evitar fregar-se els ulls

Saps com mantenir els ulls nets sense danyar-los?

Fregar-se els ulls és un gest comú però potencialment perjudicial: pot causar irritacions, infeccions o fins i tot petites ferides a la còrnia.

També ho és rentar els ulls amb aigua de l'aixeta, ja que malgrat que està correctament clorada pot contenir microorganismes.

Si notes picor o molèsties, evita fregar. És preferible lubricar els ulls sota la recomanació del teu especialista i amb productes preparats especialment amb aquesta finalitat.

9 Usar protecció ocular en fer treballs de risc

Et protegeixes els ulls quan fas bricolatge, esport o manipules productes químics a casa?

Qualsevol activitat que impliqui objectes en moviment, eines, pols o productes irritants suposa un risc per als ulls.

Utilitza ulleres de seguretat homologades quan facis tasques com jardineria, fusteria, cuina o esports de raqueta.

Prevenir un traumatisme ocular és més fàcil i comporta menys complicacions que tractar-lo.





10 Controlar malalties sistèmiques que poden afectar la visió

Sabies que algunes malalties poden danyar-te els ulls?

Patologies com la diabetis, la hipertensió arterial o malalties autoimmunes poden afectar la retina, el nervi òptic o causar inflamacions oculars.

Mantén al dia els controls mèdics generals i oftalmològics, comunicant a l'oftalmòleg qualsevol variació a la visió.

11 Evitar l'automedicació ocular

Alguna vegada has usat col·liris sense que te'ls recepti un especialista?

Aplicar gotes sense indicació mèdica pot emmascarar símptomes, causar efectes secundaris o fins i tot agreujar una patologia ocular.

Mai no usis medicaments sobrants, ni col·liris "prestats".

Consulta sempre el teu oftalmòleg abans d'iniciar qualsevol tractament ocular.

