

11 consellos para o **coidado ocular** e a **saúde visual**

Estas pautas teñen como obxectivo axudarche a protexer a túa saúde ocular, previr a deterioración funcional e manter a mellor calidade visual posible.





1 Realizar controis oftalmolóxicos periódicos

Cando foi a túa última revisión ocular?

Algunhas das principais causas de perda de visión, como por exemplo o glaucoma, non presentan síntomas nas súas etapas iniciais, polo que mesmo se non presentas molestias, é importante facer unha revisión ocular polo menos unha vez ao ano.

Non o deixes: fai revisións anuais!

2 Descansar a vista durante o uso de pantallas

Sabías que os teus ollos tamén necesitan pausas?

Cando pasamos moito tempo fronte a pantallas, forzamos o sistema visual e reducimos o pestanexo, o que pode provocar fatiga, visión borrosa ou ollo seco.

Para previlo, lembra aplicar a regra 20-20-20: cada 20 minutos, olla para un obxecto a uns 6 metros (20 pés) durante polo menos 20 segundos.

Unha simple pausa pode axudarche a manter a comodidade visual durante máis tempo.





3 Manter unha iluminación adecuada durante as tarefas visuais

Tes a luz correcta cando lees, escribes ou usas o móbil?

Realizar actividades en visión próxima con pouca luz ambiental, especialmente pola noite (como usar o móbil ou outros dispositivos electrónicos na cama coa luz apagada), esixe un esforzo visual innecesario e pode contribuír á fatiga ocular.

Ademais, unha iluminación mal dirixida pode xerar reflexos, sombras ou cegamentos que reducen o contraste e dificultan a visión.

4 Pestañexar con frecuencia

Notas os ollos secos ou areosos ao final do día?

Cando nos concentramos, tendemos a pestañexar menos. Isto reduce a hidratación natural do ollo, favorecendo a seca ocular.

Fai pausas breves para pestañexar conscientemente e, se é necesario, usa bágoas artificiais recomendadas polo teu oftalmólogo.

Un simple xesto como pestañexar pode marcar a diferenza no teu confort visual.





5 Usar corrección óptica adecuada

Estás seguro de que as túas lentes de contacto están actualizadas?

Unha corrección óptica inadecuada inflúe directamente no rendemento visual, podendo provocar visión borrosa, fatiga visual ou cefaleas.

Evita utilizar lentes con graduacións obsoletas ou que non correspondan ao uso que vas realizar.

Revisa a túa graduación de forma periódica para manter a túa visión clara e evitar sobreesforzos innecesarios.

6 Protexer os ollos do sol e da radiación UV

Sabías que os teus ollos tamén poden sufrir polo sol, mesmo en días nubrados?

A exposición prolongada aos raios ultravioletas pode danar estruturas internas do ollo e aumentar o risco de aparición de causas de baixa visión.

Usa as lentes de sol adecuadas asegurándote de que posúen un filtro UV certificado, non só escuras. Se tes sensibilidade á luz (fotofobia), os filtros de corte selectivos poden axudarche.





7 Seguir unha alimentación beneficiosa para a visión

Inclúes na túa dieta alimentos que coidan a túa saúde visual?

Os ollos tamén se benefician dunha boa nutrición. Hai patoloxías tanto retinianas como de superficie ocular nas que unha alimentación sa e variada é fundamental.

Infórmate de cal é a máis beneficiosa para o teu caso en concreto a través do teu oftalmólogo.



8 Coidar a hixiene ocular e evitar fretar os ollos

Sabes como manter os teus ollos limpos sen danalos?

Fretar os ollos é un xesto común pero potencialmente prexudicial: pode causar irritacións, infeccións ou mesmo pequenas feridas na córnea.

Tamén o é o lavar os ollos con auga da billa, pois a pesar de estar correctamente clorada pode conter microorganismos.

Se notas próido ou molestias, evita fretar. É preferible lubricar os ollos baixo a recomendación do teu especialista e con produtos preparados especialmente para iso.



10 Controlar enfermedades sistémicas que poidan afectar a visión

Sabías que algunhas enfermidades poden danar os teus ollos?

Patoloxías como a diabetes, a hipertensión arterial ou enfermidades autoinmunes poden afectar a retina, o nervio óptico ou causar inflamacións oculares.

Mantén ao día os teus controis médicos xerais e oftalmolóxicos, comunicando ao oftalmólogo calquera variación na visión.

11 Evitar a automedicación ocular

Algunha vez usaches colirios sen que os receite un especialista?

Aplicar gotas sen indicación médica pode enmascarar síntomas, causar efectos secundarios ou mesmo agravar unha patoloxía ocular.

Nunca uses medicamentos sobrantes, nin colirios «prestados». Consulta sempre co teu oftalmólogo antes de iniciar calquera tratamento ocular.

