

11 consejos para el cuidado ocular y la salud visual

Estas pautas tienen como objetivo ayudarte a proteger tu salud ocular, prevenir el deterioro funcional y mantener la mejor calidad visual posible.





1 Realizar controles oftalmológicos periódicos

¿Cuándo ha sido tu última revisión ocular?

Algunas de las principales causas de pérdida de visión, como por ejemplo, el glaucoma, no presentan síntomas en sus etapas iniciales, por lo que incluso si no presenta molestias, es importante hacerse una revisión ocular al menos una vez al año.

No lo dejes: ¡hazte revisiones anuales!.

2 Descansar la vista durante el uso de pantallas

¿Sabías que tus ojos también necesitan pausas?

Cuando pasamos mucho tiempo frente a pantallas, forzamos el sistema visual y reducimos el parpadeo, lo que puede provocar fatiga, visión borrosa u ojo seco.

Para prevenirlo, recuerda aplicar la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira un objeto a unos 6 metros (20 pies) durante al menos 20 segundos.

Una simple pausa puede ayudarte a mantener la comodidad visual durante más tiempo.





3 Mantener una iluminación adecuada durante las tareas visuales

¿Tienes la luz correcta cuando lees, escribes o usas el móvil?

Realizar actividades en visión próxima con poca luz ambiental, especialmente por la noche (como usar el móvil u otros dispositivos electrónicos en la cama con la luz apagada), exige un esfuerzo visual innecesario y puede contribuir a la fatiga ocular.

Además, una iluminación mal dirigida puede generar reflejos, sombras o deslumbramientos que reducen el contraste y dificultan la visión.

4 Parpadear con frecuencia

¿Notas los ojos secos o arenosos al final del día?

Cuando nos concentramos, tendemos a parpadear menos. Esto reduce la hidratación natural del ojo, favoreciendo la sequedad ocular.

Haz pausas breves para parpadear conscientemente y, si es necesario, usa lágrimas artificiales recomendadas por tu Oftalmólogo.

Un simple gesto como parpadear puede marcar la diferencia en tu confort visual.





5 Usar corrección óptica adecuada

¿Estás seguro de que tus gafas o lentes están actualizadas?

Una corrección óptica inadecuada influye directamente en el rendimiento visual, pudiendo provocar visión borrosa, fatiga visual o cefaleas.

Evita utilizar gafas con graduaciones obsoletas o que no correspondan al uso que vas a realizar.

Revisa tu graduación de forma periódica para mantener tu visión clara y evitar sobreesfuerzos innecesarios.

6 Proteger los ojos del sol y la radiación UV

¿Sabías que tus ojos también pueden sufrir por el sol, incluso en días nublados?

La exposición prolongada a los rayos ultravioleta puede dañar estructuras internas del ojo y aumentar el riesgo de aparición de causas de baja visión.

Usa las gafas de sol adecuadas **asegurándote que poseen un filtro UV certificado, no solo oscuras**. Si tienes sensibilidad a la luz (fotofobia), los filtros de corte selectivos pueden ayudarte.





7 Seguir una alimentación beneficiosa para la visión

¿Incluyes en tu dieta alimentos que cuidan tu salud visual?

Los ojos también se benefician de una buena nutrición. Hay patologías tanto retinianas como de superficie ocular en los que una alimentación sana y variada es fundamental. Infórmate de cuál es la más beneficiosa para tu caso en concreto a través de tu Oftalmólogo.



8 Cuidar la higiene ocular y evitar frotarse los ojos

¿Sabes cómo mantener tus ojos limpios sin dañarlos?

Frotarse los ojos es un gesto común pero potencialmente perjudicial: puede causar irritaciones, infecciones o incluso pequeñas heridas en la córnea.

También lo es el lavar los ojos con agua del grifo, pues pese a estar correctamente clorada puede contener microorganismos.

Si notas picor o molestias, evita frotar. Es preferible lubricar los ojos bajo la recomendación de tu especialista **y con productos preparados especialmente para ello.**

9 Usar protección ocular al realizar trabajos de riesgo

¿Te proteges los ojos al hacer bricolaje, deporte o manipular productos químicos en casa?

Cualquier actividad que implique objetos en movimiento, herramientas, polvo o productos irritantes supone un riesgo para los ojos.

Utiliza gafas de seguridad homologadas cuando hagas tareas como jardinería, carpintería, cocina o deportes de raqueta.

Prevenir un traumatismo ocular es más fácil y conlleva menos complicaciones que tratarlo.





10 Controlar enfermedades sistémicas que pueden afectar la visión

¿Sabías que algunas enfermedades pueden dañar tus ojos?

Patologías como la diabetes, la hipertensión arterial o enfermedades autoinmunes pueden afectar la retina, el nervio óptico o causar inflamaciones oculares.

Mantén al día tus controles médicos generales y oftalmológicos, comunicando al oftalmólogo cualquier variación en la visión.

11 Evitar la automedicación ocular

¿Alguna vez has usado colirios sin que te los recete un especialista?

Aplicar gotas sin indicación médica puede enmascarar síntomas, causar efectos secundarios o incluso agravar una patología ocular.

Nunca uses medicamentos sobrantes, ni colirios "prestados".

Consulta siempre a tu oftalmólogo antes de iniciar cualquier tratamiento ocular.

