

HABITOS QUE AFECTAN LA SALUD VISUAL



FUMAR

Reseca la lagrima y daña severamente la visión

PERMANECER: mucho tiempo bajo los rayos del sol sin ninguna protección (Lentes) puede generar enfermedades oculares que dañan la retina y la superficie de



Rascarse o frotarse los ojos con las manos.



Exposición prolongada a la televisión.

No someterse a chequeos periódicos: La revisión frecuente sirve para que el oftalmólogo detecte posibles problemas visuales oportunamente.



Automedicación: La administración de antibióticos o antiinflamatorios sin prescripción médica puede ser contraproducente.

COMO PROTEGER TU SALUD VISUAL



No tocarse ni restregarse los ojos y lavarse las manos a menudo para protegerlos de infecciones.

Realice revisiones de los ojos por lo menos una vez al año.

Seguir una dieta rica en frutas y vegetales, particularmente los de hojas verdes oscuras como las espinacas, y coliflor.

No compre gafas, sin formulación por parte de una profesional de la salud visual.

Trabaje o estudie con buena iluminación.

SALUD VISUAL

NO JUEGUES
CON TUS OJOS

 **Ladmedis IPS**
siempre saludable

Que es la Salud Visual?

Tener **salud visual** implica que no existen enfermedades en el **sentido de la vista** ni en estructuras de los ojos, al mismo tiempo que la persona goza de buena **agudeza visual**.



Enfermedades de los ojos

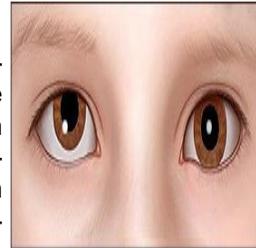
CONJUNTIVITIS ALERGICA

Inflamación de los Ojos, se presenta ojos llorosos, rojos que pi-can.



ESTRABISMO:

Es un problema visual que hace que los ojos no estén alineados correctamente y apunten en diferentes direcciones.



GLAUCOMA:

Es una enfermedad ocular que se caracteriza por la pérdida de visión.



CATARATA:

Es una nubosidad en el cristalino del ojo que dificulta la visión



MIOPIA:

Es el defecto refractivo que impide ver bien los objetos lejanos, así como con dificultad los objetos cercanos como consecuencia de enfocar las imágenes por delante de la retina.



HIPERMETROPIA:

Visión borrosa par a objetos a cualquier distancia sea de cerca o de lejos.



ASTIGMATISMO

Se presenta visión borrosa o alargadas de las imágenes



PRESBICIA

Vista cansada, dificultad para ver de cerca. Aparece entre **los 40 y 45 años**

