

LAS VITAMINAS ESENCIALES PARA LA SALUD DE NUESTROS OJOS:

↳ Vitamina A

La Vitamina A está presente en: tomates, zanahorias, espinacas, hígado, huevos (yema) y verduras de color.

↳ Vitamina C

La Vitamina C está presente en: cítricos, fresas, kiwi, pimiento verde y coliflor.

↳ Vitamina E

La Vitamina E está presente en: manzanas, ciruelas, melones, bananas, tomates y espárragos.

↳ Luteína

La Luteína está presente en: brócoli, espinaca, calabazas, maíz, verduras de hojas verdes (crudas).

Una alimentación equilibrada, consumiendo tanto verduras frescas, como frutas, huevos, carne y pescado permite obtener las cantidades necesarias de todas las vitaminas del grupo ACE que son esencialmente antioxidantes, y permiten evitar el deterioro de la visión.

SALUD OCULAR EN NIÑOS:

- ↳ La detección precoz es la mejor prevención. Sus padres deben observar con atención y acudir al oftalmólogo al notar los siguientes síntomas:
sufre molestias en los ojos
- ↳ Le molesta el sol o tarda en adaptarse a la oscuridad
- ↳ Se acerca mucho a la TV, sostiene los libros muy cerca de la cara o utiliza el dedo para leer
- ↳ Le duele la cabeza después de leer, usar la computadora o ver tv
- ↳ Tiene un bajo rendimiento escolar en comparación con el esfuerzo que realiza.

IMPORTANTE

Los niños deben concurrir durante el primer año de vida a los controles pediátricos regularmente, donde se les hará el examen visual

Ante cualquier duda consulte en su
Centro de Atención Primaria de Salud
o comuníquese al

0800-666-3300

www.remediar.gov.ar

Ministerio de Salud de la Nación
Av. 9 de Julio 1925 - CABA
Préstamo BID OC-AR 1193 PROAPS



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación



Programa VER
VISIÓN EDUCATIVA PARA TODOS



REMIAR



Salud

Ocular

Consejos para el cuidado de la vista

- Visitar a su oftalmólogo con regularidad, la detección precoz es la mejor prevención y debe realizarse en todas las etapas de la vida.
- Hacer el esfuerzo conciente de tomar descansos periódicos y parpadear frecuentemente al leer, trabajar en la computadora o mirar televisión
- Utilice anteojos recetados por su oftalmólogo, no utilice los que han sido adaptados para otras personas, pueden dañar seriamente su visión.
- Las revisiones anuales deben comenzar antes de iniciarse el curso escolar
- Acudir periódicamente a partir de los 40 años.
- Si es diabético, hipertenso o padece alguna enfermedad cardiovascular debe visitar anualmente al oftalmólogo.
- A partir de los 60 años debe reforzar el cuidado, ya que se pueden presentar otras patologías como cataratas o degeneramiento de la macula que requieren tratamiento intensivo.



INFORMACIÓN SOBRE ALGUNAS ENFERMEDADES OCULARES

GLAUCOMA

El glaucoma es una enfermedad progresiva de los ojos que puede causar ceguera si no es tratada. En sus comienzos no presenta síntomas.

A veces puede notar:

- Cambio frecuente de anteojos porque ninguno es satisfactorio.
- Dificultad de adaptar la vista en lugares oscuros.
- Pérdida de visión lateral.
- Dificultad para enfocar la vista en objetos muy próximos.

La medición de la presión ocular después de los 35 años se debe efectuar regularmente.

Tratamiento

- No hay cura para el glaucoma pero una vez detectado su progresión puede ser detenida.
- Habitualmente se trata con colirios específicos.

COLIRIOS QUE SE DISTRIBUYEN A TRAVÉS DEL BOTIQUÍN REMEDIAR

TIMOLOL
FRASCO X 5 ML

LATANOPROST
FRASCO X 2.5 ML

RETINOPATÍA DIABÉTICA



- La retinopatía diabética es una complicación de la diabetes.
- Puede evitarse con control estricto de la glucemia, la aparición o el avance de la retinopatía disminuye hasta en un 80%.
- La retinopatía diabética no produce síntomas hasta que está muy avanzada.
- Mantener la glucemia dentro de los límites normales previene o evita el avance de la retinopatía diabética.
- Es necesario hacerse al menos un examen anual, con estudio de fondo de ojo y la pupila dilatada.

En nuestro país, existen aproximadamente 1.500.000 diabéticos (entre el 4 al 5 % de la población), de los cuales menos de la mitad saben que padecen esta enfermedad.