

Consejos para cuidar la salud visual

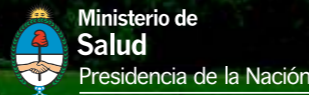
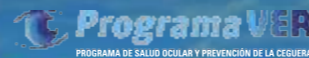
- Visitar al médico oftalmólogo una vez al año.
- Lavarse bien las manos con agua y jabón y evitar restregarse los ojos.
- Estudiar, leer y escribir con buena luz
- No leer en vehículos en movimiento
- No jugar con objetos cortantes o con puntas
- No usar gotas o remedios abiertos de más de un mes o recetados para otras personas.
- No usar anteojos recetados para otras personas
- Proteger los ojos con anteojos de sol homologadas con filtro de rayos UVA (ultravioleta), y cómprelos en establecimientos ópticos autorizados.
- Mantener una adecuada dieta rica en Vitaminas A, E y C (antioxidantes) (ensaladas, frutas y verduras) y luteína (huevo, maíz y brócoli) pueden ayudar a prevenir el envejecimiento de nuestros ojos (cataratas y degeneración macular)
- NO FUMAR: esta adicción es responsable del 90% de las causas de pérdida de visión.
- **No use pirotecnia.**

Consejos en caso de accidentes

Si ocurre un accidente con compromiso ocular, NO se debe tocar, ni realizar ninguna maniobra sobre los ojos. Cubrir delicadamente con una gasa el ojo afectado y concurrir al especialista lo más rápido posible. Nunca debe colocarse cremas, ungüentos o pomadas en la zona ocular.

CONSULTE A SU MÉDICO OFTALMÓLOGO
AL MENOS UNA VEZ AL AÑO.

0800 222 1002
www.msal.gov.ar



PROGRAMA DE SALUD OCULAR

VISIÓN PARA TODOS



CUIDA LA SALUD DE TUS OJOS

El 80% de las cegueras se pueden evitar

La Salud Visual debe ser promovida y protegida desde el nacimiento, y ser controlada y atendida en todas las etapas de la vida.

Desde las primeras semanas de vida los bebés deben ser evaluados para descartar cataratas congénitas y otras enfermedades que pueden causar disminución visual severa y deben ser tratadas muy precozmente. Si el niño nació prematuro puede padecer Retinopatía del prematuro que es la principal causa de ceguera en la infancia. La evolución natural de esta patología es tratable con la detección temprana. Los prematuros deben ser controlados periódicamente por oftalmólogos capacitados.

Durante la primera y segunda infancia los controles oftalmológicos deben hacerse en forma sistemática con la finalidad de detectar y corregir errores refractivos que repercuten en el rendimiento escolar y el proceso de aprendizaje, mediante la prescripción de ayudas ópticas.

Durante la edad adulta las enfermedades que mayoritariamente se presentan son glaucoma, maculopatía, retinopatía diabética y cataratas. No obstante las mismas también pueden presentarse en otros grupos de edad.



El Glaucoma es una enfermedad progresiva que puede causar ceguera. En sus comienzos no da síntomas, por tanto para su detección precoz requiere control oftalmológico periódico. Cuando el glaucoma comienza a presentar síntomas la visión ya está dañada. La única manera

de prevenir daños es realizar un examen una vez al año, a partir de los 35 años. El diagnóstico es rápido e indoloro.

La Diabetes tiene gran repercusión en el ojo, puede causar cataratas, glaucoma y retinopatía diabética. Esta última es la complicación ocular más severa y se presenta en casi todos los pacientes que padecen diabetes durante más de 10 años. Se puede evitar con un control estricto de la glucemia, de la presión arterial y con una visita anual al oftalmólogo.



La Catarata es la primera causa de ceguera evitable en el mundo. Es una opacidad del cristalino del ojo que ocasiona disminución de la agudeza visual, provocando visión borrosa, encandilamiento, fotofobia (molestia y rechazo a la luz) y dificultad de la visión nocturna. Si bien no se pueden prevenir, la cirugía permite en la gran mayoría de los casos la restitución completa de la visión. Es una cirugía sencilla. Dura unos 30 minutos, es ambulatoria y se realiza con anestesia local. Reemplaza el cristalino opaco por una lente intraocular. No causa dolor.

La Maculopatía es una enfermedad que genera la pérdida de la visión central. Se manifiesta alrededor de los 60 años y afecta tanto a hombres como a mujeres. Produce una severa incapacidad para la lectura o para ver nítidamente los objetos.

