

# Buenos hábitos para cuidar la visión

Cuidar la vista nos permite experimentar todas las maravillas del mundo. Las encargadas de tener una buena visión son nuestras retinas. La Sociedad Americana de Especialistas en Retina (ASRS) le recomienda que se informe acerca de los buenos hábitos que facilitan la protección de las retinas y de la vista.



## Siete buenos hábitos para cuidar la vista

A la hora de proteger su visión, algunos hábitos cotidianos sencillos no solo permiten reforzar la salud en general, sino también cuidar la salud de las retinas y de la vista.

- 1 Dejar de fumar.** El tabaquismo también puede provocar la pérdida de la visión y la ceguera. De hecho, en las investigaciones, se demuestra que las personas que fuman tienen muchas más probabilidades de sufrir degeneración macular asociada a la edad (DMAE) que los no fumadores. Para obtener información y ayuda para dejar de fumar, llame al 800-QUIT-NOW (800-784-8669), o visite [SmokeFree.gov](http://SmokeFree.gov).
- 2 Controlar el azúcar en sangre, la presión arterial y el colesterol.** Si tiene diabetes, una de las mejores formas de reducir el riesgo de pérdida de la visión y de prevenir la retinopatía diabética es monitorear y controlar de cerca sus niveles de azúcar en sangre, presión arterial y colesterol.
- 3 Consumir alimentos nutritivos, tales como verduras de hoja verde y pescado.** En las investigaciones se demuestra que el consumo de una dieta rica en ácidos grasos omega-3, luteína y zeaxantina se asocia a una menor incidencia de degeneración macular asociada a la edad (DMAE).
- 4 Evitar el sedentarismo y mantener un peso saludable.** En los estudios se ha demostrado que las personas que caminan para hacer ejercicio tienen menos probabilidades de sufrir DMAE. El ejercicio también es útil para controlar la obesidad, la hipertensión y el colesterol, lo que beneficia la salud ocular.
- 5 Saber acerca de los antecedentes familiares.** Pregunte a sus familiares si han tenido problemas de visión. Las enfermedades que afectan la retina, tales como la DMAE, la retinopatía diabética, e incluso los desprendimientos de retina, pueden tener un componente genético hereditario.
- 6 Hacerse exámenes de la retina con dilatación de las pupilas de manera regular.** En muchas enfermedades que afectan la retina se presentan pocos síntomas perceptibles en las fases iniciales. Los exámenes regulares de la retina con dilatación de las pupilas le sirven al oftalmólogo para controlarle la vista y detectar a tiempo los síntomas de las enfermedades que afectan la retina, antes de que se produzcan daños serios.
- 7 Protegerse la vista del sol.** Los rayos ultravioletas (UV) del sol pueden dañarnos no solo la piel, sino también los ojos. Póngase unas gafas de sol que absorban el 100 % de los rayos UV o que bloqueen tanto los rayos UVA como los UVB, y un sombrero de ala ancha cuando esté al aire libre.

Para obtener más información, visite [SeeforaLifetime.org](http://SeeforaLifetime.org)

Un  
recurso  
de



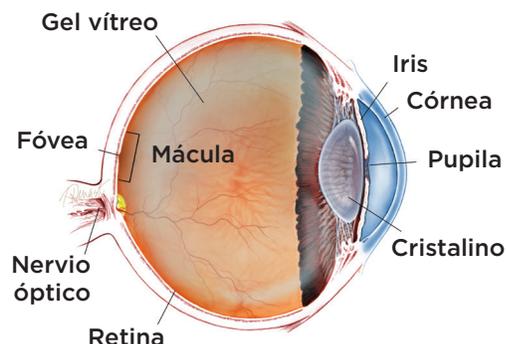
**The Foundation**  
American Society of Retina Specialists

Con el respaldo de Allergan,  
Genentech, Novartis y  
Regeneron Pharmaceuticals

## Las retinas saludables hacen posible una visión saludable

Imagine que los ojos son como una cámara. La luz entra a través de la córnea y es controlada por el iris y la pupila, que funcionan como el obturador de una cámara: se abren (se dilatan) y se cierran para permitir el ingreso de más luz en condiciones de oscuridad y de menos luz en condiciones de luminosidad.

Esta luz enfocada se dirige a la retina, una fina capa de tejido nervioso sensible a la luz que recubre la parte posterior del ojo, como la película de una cámara. Las imágenes se enfocan en el centro (conocido como mácula) y se convierten en impulsos eléctricos que el nervio óptico transporta al cerebro, donde se traducen en vista!



Consejo para tener una buena visión:

### Conozca seis síntomas comunes de las enfermedades que afectan la retina en los adultos

Si experimenta alguno de estos síntomas, consulte con un oftalmólogo especialista en retina de inmediato.

Visión central borrosa



Líneas onduladas



Moscas volantes o destellos de luz



Sombra en el campo de visión



Dificultad para ver en condiciones de poca luz



Pérdida de la visión cromática



## Alimentación saludable para una visión saludable

¿Sabía que...? La luteína y la zeaxantina son nutrientes que se encuentran en la retina y la mácula, y se ha demostrado que protegen la visión. Tenga en cuenta la posibilidad de añadir a su dieta verduras de hoja oscura y ácidos grasos omega-3, como los que se encuentran en los pescados grasos, para favorecer la salud de la vista, por ejemplo:



Espinaca



Col rizada



Acelga



Fletán



Salmón

Atún