

CONSEJOS DE AUTOCUIDADO PARA CONSERVAR LA VISTA

Consejos a los pacientes

- Normas generales de Higiene ocular
- Para leer o estudiar, es conveniente tener una buena iluminación en el techo y otra directamente en el plano de trabajo, que no dé directamente en los ojos y que no haga sombra al escribir.
- El proceso normal del envejecimiento, puede provocar en el ojo un déficit de defensas y antioxidantes, ya que este proceso de envejecimiento se produce por oxidación de las células, por lo que es preciso realizar ejercicio físico de forma regular y llevar una alimentación sana.
- La dieta alimentaria, debe contener una riqueza de vitamina A, C, E, antioxidantes y Omega 3, ya que estos elementos son fundamentales para mantener una buena agudeza visual y ayudar a nuestras células a retrasar el proceso de envejecimiento.
- Controlar los factores medioambientales: el aire acondicionado en verano y las calefacciones en invierno, las corrientes de aire, el bajo grado de humedad, el humo del tabaco...etc. ya que estos irritantes provocan sequedad o evaporación de la película lagrimal, lo que se traduce en sequedad ocular y molestias en el ojo, como picor y lagrimeo excesivo.
- Cuando se utiliza el ordenador o las pantallas como las tablets o videoconsolas, se debe tener en cuenta, realizar pequeñas pausas visuales de 2 – 3 minutos cada hora, ya que esto nos permitirá parpadear varias veces seguidas, relajar la musculatura visual al poder fijarnos en el horizonte o en un objeto lejano, y se debe realizar pequeños ejercicios con los ojos cerrados, moviendo el globo ocular en todas las direcciones. Es una forma de relajar el ojo.