

Mensual
Bienestar
Destacar
por PSA

EN BUENA SALUD

TUS OJOS SON IMPORTANTES!

Desde el momento en que nos despertamos hasta la hora que nos vamos a dormir, usamos nuestros ojos. Tener buena visión y ojos saludables es crucial para su salud y bienestar. Mientras más sepa sobre la salud de los ojos, mejor equipado estará para identificar problemas temprano y buscar tratamiento.

Muchas enfermedades de los ojos comienzan llegando a la edad media; sin embargo, los síntomas tal vez no se presenten hasta varios años después. La mayoría de personas no se da cuenta que tienen problemas de visión hasta que se hacen un examen rutinario de los ojos que incluye dilatación y chequeo de visión.

Además de la edad, otros factores que aumentan su riesgo de sufrir de enfermedad de los ojos incluyen la raza y la genética. Las personas Afro Americanas tienen un riesgo más alto de sufrir de glaucoma, así como también las personas que tienen historial familiar. Las personas con diabetes tienen un riesgo más elevado de tener retinopatía diabética. Mientras más temprano logre detectar estas condiciones, menor será el riesgo de que pierda la visión o tenga ceguera.

Cuáles Son Los Síntomas de la Enfermedad de Ojos?

Los síntomas de la enfermedad de ojos pueden coincidir entre varias condiciones. Ojos lacrimosos podrían ser el resultado de conjuntivitis (pink eye en Inglés), alergias, o un orzuelo. Sensibilidad a la luz puede estar relacionada con cataratas, migraña, o un quiste de chalazión. Descansar los ojos usualmente resuelve el problema; sin embargo, si el problema persiste, es una buena idea ver a un oftalmólogo. Los síntomas más comunes de la enfermedad de ojos incluyen:

- Visión borrosa / pérdida de la visión
- Secreción amarilla o agua
- Destellos de luz
- Dolor/irritación
- Sensibilidad a la luz

Cuáles Son Las Enfermedades y Problemas de los Ojos Más Comunes?

Según los Centros de Control de Enfermedades (CDC), alrededor de 21 millones de Americanos tendrá algún tipo de problema de visión. Muchas de estas condiciones no son serias, pero algunas pueden desencadenar pérdida de visión permanente e incluso ceguera.

Condiciones más severas de los ojos incluyen:

- Cataratas—El lente del ojo se vuelve nublado lo cual lleva a visión borrosa y eventualmente la pérdida de la visión.
- Neuritis Óptica—Esta es una condición que causa que tu nervio óptico (el responsable de enviar mensajes de tus ojos a tu cerebro) se inflame.
- Desgarre Retinal o Desprendimiento—Esta es una emergencia médica y ocurre cuando el tejido en la parte posterior del ojo se desprende de los vasos sanguíneos que proveen oxígeno y nutrición al ojo.
- Degeneración Macular—La retina se hace menos densa con el tiempo.
- Glaucoma—La presión aumenta en el ojo y daña el nervio óptico. Es una de las causas principales de la ceguera en los Estados Unidos.
- Retinopatía Diabética—Los niveles elevados de azúcar en la sangre en las personas con diabetes causan daño a los vasos sanguíneos en la retina.

Como Protejo Mi Vision?

- Hágase un examen de ojos dilatado comprensivo! Usted podría tener un problema y no saberlo aún.
- Coma una dieta saludable llena de frutas, vegetales verdes, y pescado. También asegúrese de consumir suficiente Vitamina A, Luteína, Zeaxantina, Ácidos Grasos Omega-3, Vitamina C, Vitamina E, y Zinc.
- No fume, y si fuma, deje de fumar. Su plan de salud seguramente ofrece un programa de cesación de fumar. Llame a la línea de servicio al cliente para preguntar.
- Haga Ejercicios—Ser activo reduce su riesgo de diabetes y enfermedad de corazón, incluyendo la presión arterial alta. Si usted ya tiene estas condiciones, hacer ejercicio le ayudara a controlarlas.
- SIEMPRE use gafas cuando esté afuera que bloqueen entre el 99-100% de los rayos UVA y UVB, ambos—incluso cuando esté nublado.
- Use Gafas de Seguridad cuando sus ojos estén en peligro.
- Descanse sus ojos de las pantallas tomándose un momento libre de break cada 20 minutos para mirar algo que esté a unos 20 pies de distancia por 20 segundos.

Finalmente: Asegúrese de hacerse su examen anual de ojos con dilatación. Esta es la mejor manera de detectar problemas antes de que tenga síntomas. Coma una dieta saludable y proteja sus ojos. Su visión es su sentido más importante!