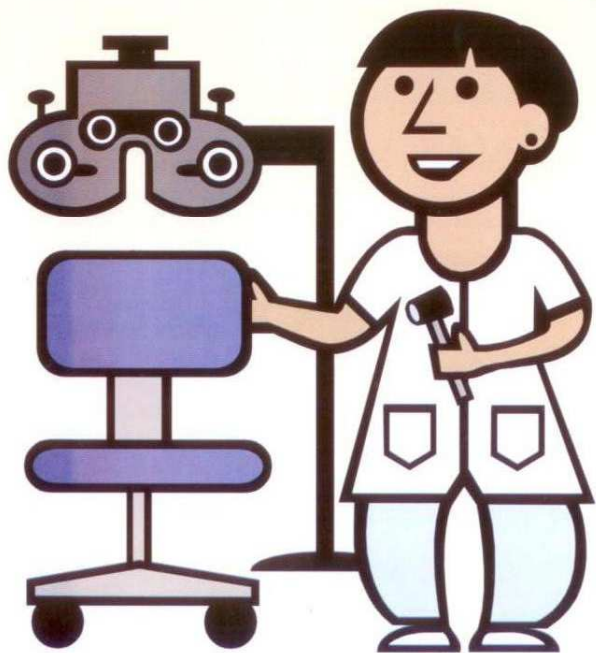


¡RECUERDA!

- Hazte revisiones periódicas.
- Protégete de los rayos solares con gafas de sol de buena calidad, con filtros solares adecuados.
- Vigila síntomas como fatiga, visión borrosa, dificultad para ver de noche, o cualquier otro problema.
- Evita las infecciones. Procura no tocarte los ojos con las manos.



PMEpS
Plan Marco de Educación para la Salud
de Extremadura 2007-2012



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Dependencia

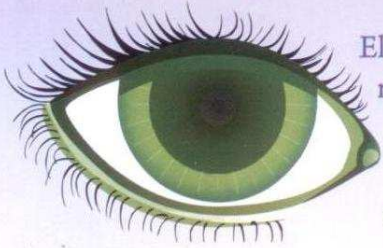
¡¡¡Mira por tus ojos!!!



SALUD VISUAL

JUNTA DE EXTREMADURA

¿Por qué preocuparnos de nuestros ojos?



El cuidado de la vista es vital, gracias a ella recibimos una gran cantidad de información de todo lo que nos rodea. Muchos problemas de la visión pueden evitarse con una buena prevención.

La importancia de la Prevención

- Sigue las medidas de protección, tanto en el trabajo como en el tiempo libre, y utiliza el sentido común. Muchas lesiones oculares se asocian a tareas cotidianas, como limpiar, cocinar, trabajar.
- Lávate frecuentemente las manos. Son la principal fuente de contaminación y de infecciones.
- Come sano. Una alimentación equilibrada, rica en frutas, hortalizas y pescados es muy beneficiosa para la salud visual.
- Mantén un peso saludable. Haz ejercicio físico.
- Usa gafas que bloqueen totalmente las radiaciones UV-A y UV-B. La exposición continuada de los ojos a las radiaciones solares puede dañarlos gravemente. Protege tus ojos del sol.
- Usa siempre una iluminación adecuada. Tanto la luz insuficiente como la excesiva son igual de dañinas para la vista. No te acerques a menos de 50 cm del monitor y descansa tu vista al menos 20 minutos.
- No fumes.
- Evita el alcohol.



Sólo tienes un par de ojos, protégelos al máximo si quieres que te duren toda la vida

EN LA ESCUELA

La visión es un elemento fundamental en el desarrollo del niño/a, tanto físico como intelectual.

- **Problemas + frecuentes:** miopía/ astigmatismo/ hipermetropía /ambliopía - ojo vago/ estrabismo
- **Señales de que algo no va bien:**
 1. El niño/a tiene molestias en los ojos, los guiña constantemente, enrojecimiento.
 2. Le molesta la luz solar o le cuesta adaptarse a la oscuridad.
 3. Acerca mucho la cara a los libros o a la televisión.
 4. Le duele la cabeza tras leer, ver la TV o estar con el ordenador.
 5. Tropieza frecuentemente.
 6. Rendimiento escolar bajo para el esfuerzo que hace.

Revisiones, salvo mejor criterio médico: en los niños/as, cada año; en los adultos sin problemas de salud, cada dos años.

LAS PERSONAS MAYORES

- Las enfermedades de la vista más comunes en las personas mayores son: cataratas, degeneración macular, glaucoma, retinopatía diabética y presbicia.



- ¡Visita periódicamente al oftalmólogo para prevenir!
- Algunas señales de que algo no va bien son: dolor ocular, dificultad para enfocar, visión doble, ver manchas, visión de líneas distorsionadas u ondulantes, pérdida de visión total o parcial, etc.

No esperes a no ver nada, acude al oftalmólogo ante los primeros síntomas.