



Sus ojos son una parte importante de su salud. La mayoría de las personas confía en sus ojos para ver y dar sentido al mundo que los rodea. Sin embargo, algunas enfermedades de los ojos pueden conducir a pérdida de la visión, por lo que es importante identificar y tratar estas enfermedades lo antes posible. Usted debe acudir a una revisión de sus ojos tan seguido como su proveedor de atención médica lo recomiende, o si presenta nuevos problemas de la visión. Así como es importante mantener su cuerpo sano, también necesita mantener sus ojos sanos.

## Sí



Utilizar protección visual en actividades fuera de lo común.



Realizarse un chequeo anual.



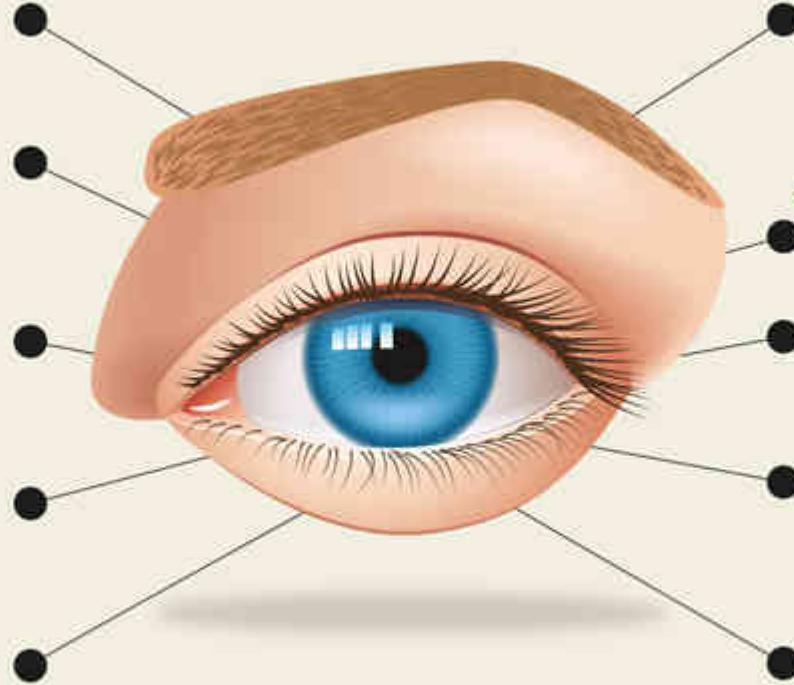
Consumir alimentos ricos en Omega 3, betacarotenos y luteína.



Elegir un maquillaje no alergénico y procurar reemplazarlo frecuentemente.



Pausas activas para relajar los ojos.



## No



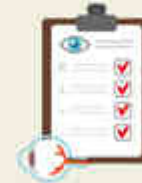
Frotarse los ojos.



Auto medicarse con gotas oftálmicas.



Exponerse demasiado al sol.



Desconocer antecedentes de afecciones visuales en la familia.



En caso de usar lentes permanentes, dejar de usarlos por periodos largos.

Las características de las pausas activas visuales es que tus ojos descansen de estar mirando siempre una pantalla y de este modo prevenir una perdida prematura de tu capacidad visual o tener los ojos irritados que por lo general en este caso se manifiestan por fatiga visual.

