

## Especialistas emiten recomendaciones para cuidar la salud de los ojos



### BOLETÍN

- Evitar la exposición al sol, descansar la vista en actividades laborales cada veinte minutos por 20 segundos y trabajar con buena iluminación son algunas de las recomendaciones.
- Es importante realizarse una evaluación visual por lo menos cada año independientemente del grupo de edad.

Especialistas de Optometría de la Universidad Autónoma de Aguascalientes emiten recomendaciones para cuidar la salud de los ojos este verano ante la intensidad con que se registran los rayos solares durante esta temporada. Si bien, el ojo humano está preparado para adaptarse a la luz o la oscuridad fungiendo como una lente según se necesite, la salud visual debe ser una prioridad empezando con pequeños cuidados desde casa y espacios laborales, que permitirán a la persona prevenir padecimientos en el órgano de la vista. Dentro de las principales recomendaciones se encuentran: evitar la exposición al sol, seguir una dieta saludable rica en vitamina A, E, y magnesio; no frotar los párpados ya que podría influir en la progresión del astigmatismo, no tocar los ojos con

manos ni limpias ni sucias, trabajar con buena iluminación, y seguir la regla del 20-20-20 que marca un descanso para la vista en actividades laborales con tres sencillos pasos: cada veinte minutos, voltear a una distancia de 6 metros durante 20 segundos. De igual forma, es importante utilizar dispositivos electrónicos a una distancia de entre 50 a 70 centímetros del ojo para disminuir el impacto que tienen en la vista. Además, se ha comprobado que cuando el ojo humano se encuentra frente a este tipo de equipos, los parpadeos disminuyen radicalmente provocando resequedad en el ojo (se debe parpadear de 15 a 20 veces por minuto, sin embargo, ante el uso de teléfonos o tabletas electrónicas los parpadeos bajan a uno o dos por minuto). Las toxinas del tabaco también pueden dañar el nervio óptico, por lo que se aconseja evitarlo. Quienes son usuarios de lentes de contacto, deben procurar no dormir con ellos, no usarlos más de ocho horas seguidas -ya que disminuye la entrada de oxígeno y es muy importante para el metabolismo de la córnea-, ya que puede propiciar consecuencias graves. Es importante realizarse una evaluación visual por lo menos cada año independientemente del grupo de edad. En los niños estos estudios se pueden llevar a cabo desde que nacen; no es necesario que las personas sepan leer o hablar para poder revisarlos, toda vez que de acuerdo a las características de cada paciente se adapta el análisis. Cabe hacer mención que existen casos de personas con fotofobia muy intensa, es decir, con hipersensibilidad a la luz brillante. Individuos con iris claros también son más sensibles y, de no mantener cuidados, pueden padecer síntomas como picor en los ojos, irritación, dolor ocular, visión borrosa, entre otros.

---000--- Ciudad Universitaria 13 de julio de 2023