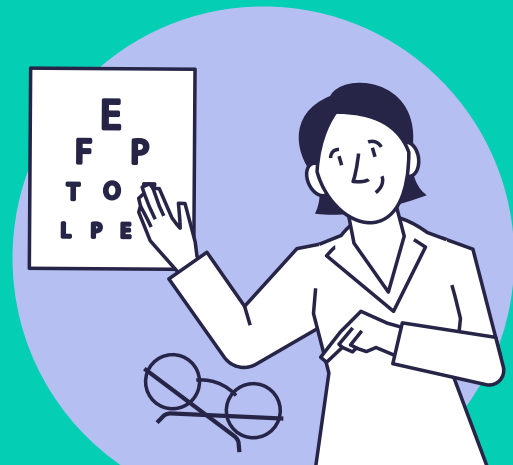


SALUD OCULAR: CUIDANDO TUS OJOS

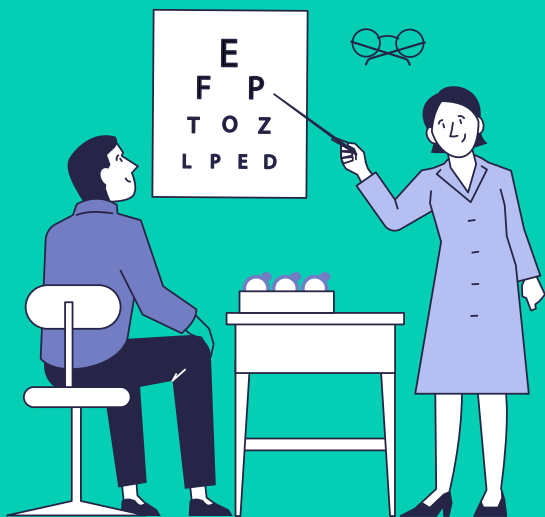


¿Por qué es importante?

- **2,200 millones** tienen discapacidad visual; 1,000 millones eran prevenibles (OMS).
- La visión impacta tu vida diaria, estudio y seguridad.
- Muchas enfermedades **no dan síntomas**, pero se detectan con revisión oftalmológica.

Hazte una revisión visual si:

- Visión borrosa o doble
- Ardor o lagrimeo constante
- Pérdida de visión lateral o puntos ciegos
- Tienes diabetes, hipertensión o antecedentes familiares
- Usas pantallas más de 6 h al día
- **Hazte un examen visual cada 1-2 años** (AAO, CDC)



¿Qué enfermedades se pueden prevenir o detectar a tiempo?

- Degeneración macular relacionada con la edad (DMRE)
- Glaucoma
- Retinopatía diabética
- Cataratas
- Síndrome de ojo seco
- Errores refractivos no corregidos (miopía, astigmatismo, hipermetropía)

Hábitos para cuidar tus ojos

1. Lentes con protección UV
2. Regla 20-20-20 para pantallas
3. Alimentación con vitamina A, omega-3 y luteína
4. No fumar
5. Controla diabetes e hipertensión
6. No te frotes los ojos
7. Duerme y descansa la vista
8. Usa lentes con receta actualizada



VirtualMD recomienda:

- Haz tu cita oftalmológica con uno de nuestros especialistas.
- Una revisión a tiempo puede cambiar tu futuro visual.