

### SIMIBIENESTAR TE INFORMA SOBRE SALUD OCULAR

La salud ocular es clave, no se trata solo de ver bien, sino de cómo interactuamos con el entorno, cómo aprendemos, cómo trabajamos e incluso cómo nos mantenemos seguros; ya que la visión incluye funciones complejas como la percepción de colores, profundidad y coordinación y cuando esto falla, impacta directamente en la calidad de vida.

Los principales factores de riesgo para nuestros ojos son variados, primero está la edad ya que con el paso de los años aumenta el riesgo de enfermedades como cataratas y glaucoma. Los hábitos también son muy relevantes, el sedentarismo, tabaquismo, mala alimentación que dan origen a cuadros como diabetes o hipertensión que son muy perjudiciales. Finalmente algo muy

importante es la exposición al sol sin protección para los rayos UV, esto daña los ojos a largo plazo. De esta manera, algunas recomendaciones para tener un óptimo cuidado pueden ser: Usar lentes de sol con protección UV, comer alimentos ricos en vitaminas A, C y E, mantener controles oftalmológicos regulares y usar protección ocular en trabajos de riesgo.

En la actualidad, existe una alta exposición a pantallas, lo que favorece la fatiga digital, la que se manifiesta con sequedad, irritación y cansancio ocular. En esta situación se recomienda aplicar la regla 20-20-20, es decir, cada 20 minutos mirar algo a una distancia de 6 mts (20 pies) durante 20 segundos.

Aunque no se presenten síntomas es muy importante realizar un control oftalmológico

anual, ya que de esta manera es posible detectar problemas como miopía, astigmatismo o incluso enfermedades más graves como cataratas o glaucoma.

La salud ocular en las mascotas también es fundamental, perros y gatos también sufren de problemas en sus ojos. En el caso de los perros hay que estar atentos a señales como secreciones, ojos rojos o parpadeo excesivo, los que pueden ser síntomas de conjuntivitis, úlceras corneales, glaucomas o cataratas. En el caso de los gatos es similar, sin embargo, pueden presentar infecciones virales importantes que pueden llevar a la ceguera si no son tratadas. Las recomendaciones para reducir riesgos son principalmente a través de una buena alimentación y controles veterinarios regulares.

**SIMI BIENESTAR es un aporte a la vida saludable con la colaboración de Farmacias del Dr. Simi y radio Positiva.**

**ESCÚCHENOS TODOS LOS VIERNES A LAS 11:00 HRS. POR RADIO POSITIVA FM 98.5, CON INTERESANTES CONSEJOS PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA**

