

# ENERO, MES DE LA SALUD Y EL CUIDADO DE LOS OJOS

Mantener un cuidado continuo de nuestros ojos puede ayudarnos a evitar el deterioro de la visión. Dediquemos el mes de enero, desde el comienzo de este año 2026, a mantener la buena salud de nuestros ojos.

## Consejos generales

- El cuidado de los ojos también comienza con una buena alimentación. Consuma una dieta rica en frutas y vegetales; las vitaminas C y E tienen un efecto especial en el mantenimiento de la salud ocular.
- Evita el uso de tabaco. Fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de la vista.
- No te olvides del descanso. Si pasas mucho tiempo frente a pantallas, despega tu mirada con frecuencia. Si llevas más de 20 minutos, cambia tu enfoque: retírate, camina y aprovecha para estirarte mientras miras hacia otro lugar que no sea la pantalla. Ajusta el brillo y el contraste de tus dispositivos para que sean cómodos para tus ojos.
- ¡Que nunca falten tus gafas de sol! Protege tus ojos de los rayos ultravioleta y asegúrate de que las gafas que utilices bloquen entre un 99 y 100 % de la radiación UVA y UVB.
- Evita frotarte los ojos y asegúrate de que tus manos estén limpias antes de tocarte la cara o los ojos. Si utilizas pestañas postizas o extensiones de pestañas, el cuidado debe ser aún mayor. Evita su uso prolongado, ya que puede aumentar el riesgo de infecciones.
- No ignores las señales de alerta relacionadas con la salud ocular. El ardor, la resequedad, el picor o el enrojecimiento no deben normalizarse. Consulta con tu optómetra u oftalmólogo para determinar si necesitas gotas o algún tratamiento especial. Visita a tu especialista al menos una vez al año.
- Siguiendo estos consejos, puedes prevenir problemas de visión a largo plazo. La salud ocular es parte de tu bienestar.

Fuente: Medline Plus

*Iniciamos un nuevo año renovando nuestro compromiso con su salud y bienestar.*