

OJO

CON LOS



OJOS



La salud es el resultado del equilibrio en las funciones de todos los sistemas del cuerpo humano y nuestros ojos no son la excepción.

Desde las páginas de esta publicación ininidad de veces afirmamos que incorporar hábitos saludables y adoptar medidas preventivas son fundamentales para conservar la salud. En este caso vamos a referirnos a una parte de nuestro cuerpo que nos permite conocer y apreciar las maravillas del mundo: nuestros ojos.

El 90% de las percepciones sensoriales que recibe nuestro cerebro son de origen visual, y desde recién nacido el control del niño sano incluye una evaluación oftalmológica para descartar anomalías congénitas como el estrabismo, entre otras.

Durante el desarrollo del niño, debemos estar atentos y prestar atención a pequeños gestos que pueden ser señales de que algo no está del todo bien con su capacidad de ver: si se acercan mucho a las pantallas (computadoras, tv, celulares), cómo son sus hábitos de lectura, si entrecierran los párpados como si estuvieran tratando de enfocar mejor, etc. Nuestras observaciones y la visita al especialista antes del comienzo de cada periodo escolar, son prácticas que asegurarán el buen cuidado de los ojos de nuestros chicos. Es normal que del examen profesional surja la necesidad del uso de anteojos o lentes de contacto.



En este último caso se requiere un aprendizaje para el cuidado y uso adecuado de estos elementos que estarán en contacto directo con las zonas más sensibles de los ojos por periodos prolongados. La tecnología produce cada vez lentes menos invasivas y que son mejor aceptadas por nuestro cuerpo, pero seguir los consejos de los profesionales evitará posibles infecciones o problemas en las corneas.

LA MODERNIDAD NOS AFECTA (LA EDAD TAMBIÉN)

Los jóvenes y adultos cada vez somos más dependientes de las computadoras. La concentración y las largas horas de trabajo o estudio frente al monitor causan una serie de molestias, y lo mismo ocurre con la TV o los celulares ya que la cada vez más alta definición de las imágenes no siempre es lo que nuestros ojos necesitan. Cuando fijamos la vista sea en la PC, el televisor, o inclusive en un libro, reducimos la frecuencia y amplitud del parpadeo. Esto no permite

que lubriquemos adecuadamente la llamada “película lagrimal” una capa muy fina que recubre el ojo y la protege de agentes externos, lo que causa sequedad ocular con aparición de molestias como enrojecimiento, dolor y lagrimeo.

El historial familiar puede condicionarnos también. Si poseemos algún antecedente de diabetes, hipertensión, trauma ocular, artritis reumatoide, miopía alta, o existen en nuestra familia casos de glaucoma, debemos tener evaluaciones periódicas a temprana edad sin esperar que se presente algún síntoma.

Otro problema frecuente es que nuestra visión disminuye con el paso del tiempo. Allí se enmarca la denominada degeneración macular, que afecta la visión central y el detalle de las imágenes, y que cada vez se diagnostica con más frecuencia en personas por encima de los 60 años. Esta condición suele agravarse por una serie de factores de riesgo, como el uso de tabaco, la exposición abusiva a rayos ultravioleta y la alta ingesta de grasas.

¿CÓMO PODEMOS CUIDAR NUESTRA VISTA?

Aquellos que tenemos la dicha de poder ver, o que aún conservamos nuestras capacidades más o menos íntegras, muchas veces pasamos por alto los cuidados que debemos tener para conservar de forma óptima esta función.



Las consecuencias de los cada vez mayores períodos que pasamos frente a las pantallas, o con la lectura, pueden ser aliviadas con:

- 👁️ Uso de anteojos (ya sean de lectura/descanso o aquellos recetados específicamente).
- 👁️ Realizar un parpadeo consciente y frecuente.
- 👁️ Imponernos pausas periódicas para descansar.
- 👁️ Ubicarnos en posturas correctas que no nos tensen.
- 👁️ Disponer de una iluminación adecuada del ambiente.
- 👁️ En el caso de las PC y celulares configurar el brillo del monitor y las pantallas para que no nos cansen o lastimen la vista.
- 👁️ Reducir el uso de aire acondicionado ya que disminuye la lubricación de nuestros ojos.
- 👁️ En estas circunstancias y en situaciones ambientales adversas (calefacción, aire acondicionado, humo, etc), ayuda el uso de lágrimas artificiales.

Cuando nos encontramos al aire libre, otra forma de protección es el **uso de gafas de sol hechas de material que nos resguardan de la radiación ultravioleta**, ya que estos rayos producen alteraciones agudas y, muchas veces, crónicas en todas las estructuras del ojo. Es necesario recurrir a gafas de buena calidad que garanticen la adecuada protección. Recuerde que anteojos puede comprar pero ojos, no.



Para la práctica de determinados deportes también es aconsejable el **uso de lentes protectores para evitar posibles traumatismos** y el daño causado por factores ambientales como el viento, el polvo y la arena.

En los casos en los que se presente contaminación ocular por humo, sustancias químicas, o por la introducción de algún cuerpo extraño, es importante realizar el **lavado inmediato** con agua limpia en abundancia, **evitar frotar la zona afectada** y **acudir a la consulta médica**.

Una iluminación adecuada es clave para reducir la fatiga visual. Para leer debemos situar la fuente de luz detrás nuestro y enfocada en el libro. Al trabajar con la computadora o mirar la televisión hay que evitar que se produzcan reflejos de luz sobre la pantalla.

Las estructuras oculares son responsables de obtener un adecuado enfoque, distenderlas periódicamente también reduce el estrés visual de una tarea realizada por largo tiempo. Para ello se **recomienda retirar la vista del objeto enfocado cada 15 o 20 minutos** durante periodos de 10 o 15 segundos.

La alimentación sana es necesaria para conservar una buena función visual. Las **vitaminas A, C y E**, minerales como el **zinc y el selenio**, pigmentos como la **luteína y la zeaxantina y los ácidos Omega 3**, son esenciales para la retina y para retrasar el envejecimiento de las estructuras oculares. Estas sustancias se encuentran en las **verduras, frutas, pescados, mariscos y frutos secos**.

EL CONTROL MÉDICO ES FUNDAMENTAL

Además de todas estas recomendaciones, **es imprescindible realizar una consulta oftalmológica periódica** para detectar lo antes posible afecciones oculares como las ametropías (miopía, astigmatismo e hipermetropía), la ya mencionada anteriormente degeneración macular, glaucomas, entre otras patologías. El examen profesional nos ayudará a evitar consecuencias graves, y a abordar con celeridad los tratamientos que puedan llegar a ser necesarios.

Concientizar a la comunidad toda acerca de las medidas necesarias para cuidar los ojos, es asegurar una buena salud visual para el futuro y prevenir numerosas enfermedades oftalmológicas que pueden ser evitadas o disminuir su incidencia.



CONSEJOS DE UTILIDAD

- 👁️ No mirés directamente a fuentes muy brillantes de luz.
- 👁️ Dormí 7 u 8 horas todas las noches para prevenir la mala visión o cualquier otro problema de salud.
- 👁️ Si usás lentes de contacto, higienizá tus manos antes de colocártelos.
- 👁️ Bebé más agua e incorporá más vegetales. Sobre todo abundante zanahoria.
- 👁️ Además de alimentarte bien y cuidar tus ojos, realizá los controles médicos indicados.
- 👁️ Mantené los ojos hidratados. Hay muchos productos en el mercado pero consultá con tu oftalmólogo cuál es el mejor para vos.
- 👁️ Los pacientes con diabetes, además de hacer un control clínico, deben realizar un chequeo oftalmológico.



La Mutual cuenta con el
Servicio de Oftalmología de la Clínica AMEBPBA.
Para conocer especialistas en tu zona consultá el
Buscador de Profesionales en www.amebpba.org.ar

Gestión Pro Activa de la Salud



SERVICIO DE DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES

MAMOGRAFÍA DIGITAL DIRECTA

- ✔️ Mamografías bilateral con prolongación axilar y magnificación mamaria.
- ✔️ Menos radiación que una mamografía estándar.
- ✔️ Mejor calidad de imagen.
- ✔️ Más calidad, precisión, comodidad.



Ruta 188 y J. B. Alberdi
Tel: 0236 - 4407800/4441414
www.grupolpf.com.ar



Seguinos en