

# Consejos de Salud Visual

Ramón García



# Sobre el autor

Mi nombre es Ramón García, soy Optometrista de profesión con más de 20 años de experiencia en optometría clínica, contactología avanzada y baja visión.

El mes de Abril del 2012 inicié mi andadura divulgativa como Blogger en Cuidatuvista.com para intentar aportar contenidos actualizados relacionados con la Salud Visual en un formato asequible, accesible. El proyecto ha funcionado muy bien desde el primer día y gracias a la confianza de los lectores Cuidatuvista.com se ha posicionado (en la fecha de edición del eBook) como el Blog más leído en español a nivel internacional en la temática de Salud Visual. Este éxito divulgativo me llena de orgullo y me ha animado a publicar este eBook gratuito de Consejos de Salud Visual.

Son consejos muy variados, editados y ordenados especialmente para este eBook con el objetivo de facilitar su lectura. En el Blog seguiré añadiendo nuevas recomendaciones ya que es un tema vivo que requiere actualizaciones constantes (no están todos los que son ni son todos los que están).

Animo a todos los lectores a que conserven el eBook para consultas posteriores y a que lo compartan con familiares y amigos directamente o a través del enlace de descarga desde Cuidatuvista.com, para que el nuevo lector pueda elegir su formato preferido (.epub,.pdf y kindle).  
**¡Regala Salud, regala este eBook gratuito ! Y recuerda que sólo tienes un par de ojos y que debes cuidarlos.**

# Índice de contenido

[Sobre el autor](#)

[1. Consejos prácticos de salud visual para reducir el riesgo de accidentes o lesiones oculares.](#)

[2. Consejos para ver la Televisión](#)

[3. eBooks](#)

[4. Síndrome Visual Informático \(CVS-Computer Vision Syndrome\)](#)

[5. Consejos para proteger tus ojos del sol](#)

[6. Consejos para miopes](#)

[7. ¿Por qué es tan importante limpiar y cuidar bien las gafas?](#)

[8. Trucos para maquillar tus ojos si usas gafas](#)

[9. Ejercicios de los ojos para mejorar tu salud visual](#)

[10. ¿Cómo poner gotas en los ojos correctamente?](#)

[11. ¿Como prevenir las ojeras?](#)

[12. Consejos para los alérgicos con afectación ocular](#)

[¡Gracias!](#)

[Copyright](#)

# 1. Consejos prácticos de salud visual para reducir el riesgo de accidentes o lesiones oculares.

Proteger nuestros ojos es una prioridad, pero la mayoría de las veces no lo hacemos adecuadamente porque desconocemos que ciertas actividades pueden provocar lesiones oculares. Cuando le sucede un accidente en los ojos a alguien de nuestro entorno es cuando nos damos cuenta de lo importante que es la prevención, pero puede ser ya demasiado tarde.

Te sorprenderá saber que existen riesgos de lesiones en los ojos al abrir una botella de cava, jugar al squash, maquillarse, etc.. Hoy escribiré sobre ello, así como sobre algunas recomendaciones básicas para reducir esos riesgos de traumatismos en los ojos y como actuar en caso de que se produzcan.

La vida puede cambiar dramáticamente de un día para otro ya que imagina que una persona que ayer veía perfectamente y le ocurre hoy un accidente en el ojo/ojos puede quedar ciego o parcialmente ciego.

Un ejemplo: Para que te hagas una idea en mi vida profesional conozco al menos 3 casos de pérdida de visión por pelotazo con una bola de squash. En los 3 casos perdieron la visión casi completa del ojo afectado. El sentido común dice que este tema se resolvería si fuese obligatorio utilizar gafas protectoras en todos los lugares donde se practica el squash, pero aún no está conseguido al 100%. Además son muy baratas ya que valen sobre 10-15 euros y por falta de esa mentalidad o legislación no se han evitado estas graves lesiones.

## Las causas más comunes de lesiones oculares

Los expertos dicen que usar gafas de seguridad y tomar otras precauciones de sentido común puede prevenir o reducir la severidad de más del 90 por ciento de las lesiones producidas en los ojos

La Prevent Blindness America (PBA) dice que las causas más comunes de lesiones en los ojos son:

### Causas más frecuentes de lesiones en los ojos en el trabajo

- Residuos que saltan por el aire en el trabajo (virutas de metal, vidrio, plástico, madera)
- Partículas que están en el aire y que entran en los ojos cuando hay mucho viento (polvo, madera, arena)
- Herramientas (destornilladores, llaves)
- Productos químicos (gasolina, aceite, disolventes, ácidos)
- Radiaciones nocivas (soldadura por arco, UV)

### Causas más frecuentes de lesiones en los ojos en el hogar

- Productos de limpieza y productos químicos

- Rizadores de pestañas
- Cepillos de rímel y otros aplicadores de cosméticos
- Uñas (por ejemplo, al poner o quitar las lentes de contacto)
- Partículas que saltan al usar un corta césped u otras herramientas portátiles de jardín
- Partículas que están en el aire en días de viento
- Cuerdas elásticas
- Choques contra puertas o paredes
- Corchos de champán (urgencia oftalmológica más habitual en fin de año y nochebuena)
- Juguetes y juegos con bordes duros o puntiagudos
- Piedras o arena proyectada por ruedas de bicicletas o motos. En el caso del motocross es fundamental no quitarse la visera ni en las paradas ya que al arrancar la moto un compañero puede hacer saltar una piedra a una velocidad endiablada.



## **Causas más frecuentes de lesiones en los ojos practicando deportes**

El trauma directo (alguien o algo golpea un ojo) hace que existan muchos deportes relacionados con lesiones en los ojos. Aparte de golpes con las manos o los dedos de otro jugador las causas más habituales de lesiones en los ojos durante la práctica deportiva son:

- Una pelota o disco (entre ellas destaco por su peligrosidad la pelota de squash que por su estructura y tamaño genera lesiones muy graves)
- Sticks, bates o raquetas de diferentes tipo
- Partículas que van en el aire durante los días de viento (arena, tierra)
- La radiación ultravioleta de la luz solar en prácticas deportivas al aire libre sobre todo en el mar y en la nieve
- Paintballs
- Fuegos artificiales

## **Recomendaciones para evitar lesiones oculares**

En la mayoría de los casos, siguiendo unas simples precauciones se pueden evitar lesiones en los ojos en el trabajo, el hogar y en la práctica deportiva. Estas son algunas:

- Evita las distracciones cuando haces alguna tarea con algo que podría dañar tus ojos. Lo primero aquí es identificar el riesgo y a eso no estamos acostumbrados ya que requiere un cambio de mentalidad.
- Resiste la tentación de realizar "multi-tareas" al trabajar con herramientas u otros objetos cerca de los ojos para centrarte plenamente en evitar riesgos.
- Y siempre use gafas de seguridad, gafas protectoras u otras gafas deportivas para aumentar la seguridad de los ojos cuando la situación lo requiere.
- También es importante usar gafas de protección o en el peor caso gafas de sol con lentes orgánicas para realizar actividades al aire libre (jardín, bici, etc...) en las que nos pueden saltar cosas o dañar los rayos ultravioletas.

*Importante:* Si tienes sólo buena visión en un ojo porque el otro es un ojo vago o ha padecido una enfermedad grave, se recomienda que utilices siempre gafas aunque no tengas graduación con el fin de prevenir lesiones en el único ojo bueno que tienes. Por supuesto con lentes orgánicas para evitar posibles roturas.

## ¿Qué hacer si sufro un accidente en los ojos?

Si sufres *alguna* lesión en el ojo, ponte en contacto con tu optometrista u oftalmólogo para obtener asesoramiento. Si es algo importante lo mejor que puedes hacer es llamar directamente a urgencias o acudir a un hospital que tenga oftalmólogo de guardia.

### **No utilices ningún tipo de fuegos artificiales en casa, incluídas las bengalas de mano**

Esta información es de una noticia publicada en USA para prevenir accidentes en su famoso día 4 de Julio traducida más o menos literalmente.

La realidad es que unos 200 estadounidenses acuden a emergencias diariamente durante los días previos y posteriores al 4 de julio debido a las lesiones de fuegos artificiales con un 17% de ellos que presentan lesiones en los ojos. Más de la mitad de las lesiones fueron quemaduras, y el 17 por ciento fueron causadas por bengalas. Los niños menores de 19 años son los que sufren un mayor porcentaje de lesiones ya que constituyen el 36 por ciento de los casos atendidos.

### **Siempre es bueno tener ampollas de suero fisiológico en casa**

Estas ampollas de suero nos permitirán realizar un **lavado ocular** y tratar de eliminar cuerpos extraños pequeños que puedan haber entrado en el ojo en casos leves.

## **Otras recomendaciones**

- Si vas a urgencias y usas lentes de contacto avísalo para que lo tengan en cuenta al revisarte.
- Si trabajas con productos químicos, en tu lugar de trabajo debes tener un lavabo donde se puede

enjuagar los ojos con agua si una sustancia química salpica los ojos. Enjuague los ojos durante varios minutos para diluir y lavar cualquier sustancia química que pueda haber estado en contacto con ellos. Esto dependerá de los productos con los que trabajes y teóricamente deberías de saber que hacer si ocurre porque no siempre el agua es lo mejor.

- La prevención de riesgos laborales en empresas realiza una gran labor en estos temas aunque es todavía mejorable.

En caso de duda, el tratamiento de todas las lesiones oculares se considerará como una emergencia potencial y se debe contactar con urgencias de inmediato.

## 2. Consejos para ver la Televisión

Todos hemos escuchado frases como "no mires tanto la televisión que te va a hacer daño en los ojos" o "ver la televisión a oscuras es malo". Sin embargo, la mayoría de las personas no conocen los fundamentos que existen detrás de estas afirmaciones y otras igual de importantes.

En estos tiempos de crisis el número de horas dedicadas a la Televisión ha aumentado en muchos hogares, por lo que considero que es importante dar a conocer unas recomendaciones básicas de Salud Visual a la hora de ver Televisión. Voy a intentar responder del modo más claro posible a algunas de las preguntas más habituales que nos podemos hacer, aunque hay que tener presente también el factor de que hoy en día conviven muchos tipos de televisiones diferentes con características distintas.



### ¿Es malo ver la Televisión con la luz apagada?

Sí, es malo ver la Televisión a oscuras (aunque no hay que exagerar diciendo que te puedes quedar ciego ni producir alteraciones visuales irreversibles).

### ¿Porqué es malo ver la televisión a oscuras?

La zona de retina que está recibiendo la información de la Tv está funcionando bajo unas condiciones de oscuridad (visión mesópica) cuando para ver la Televisión debería estar en "Modo luz" (visión fotópica) ya que la Televisión envía a nuestros ojos luces de bastante intensidad.

Explicación: El motivo de que sea malo es que nuestros ojos reciben informaciones contradictorias ya que en la zona central del campo de visión se está recibiendo la luz y la imagen de la Tv, quedando el resto de nuestro campo visual con sensación de oscuridad. Al final puede más la percepción de oscuridad periférica ya que el campo destinado a ella es mucho mayor que el que usamos para ver la Tele (son sólo unos 20° centrales y el periférico puede llegar a 180°). Esto significa que el sistema visual se adapta a la oscuridad dilatándose la pupila (que es la zona negra del ojo por donde entra la luz) y se estimulan las células fotorreceptoras destinadas a la visión a oscuras (visión mesópica).

Además existe el problema de que no estimulamos la visión periférica y que al estar la pupila muy dilatada por la adaptación a la oscuridad la calidad visual empeora porque las aberraciones ópticas



son mayores y la imagen que se forma en la retina no es tan perfecta como cuando la pupila es más pequeña. (esto es física).

La solución a este problema es muy simple y pasa por poner una luz ambiente en la habitación donde veamos la Televisión (no es necesario tenga mucha intensidad) que permita a nuestros ojos detectar la situación como visión en "Modo Luz" para mantener nuestras pupilas en un tamaño mediano o pequeño y que además nos permita ver como que estimulamos la visión periférica mientras vemos la televisión. También existen televisiones que llevan incorporada una luz que ilumina de un modo difuso alrededor de la televisión y que también permite resolverlo.

## **¿A qué distancia de la televisión debo de estar?**

La distancia ideal dependerá del tamaño de la Televisión y por supuesto del tamaño de la habitación donde estemos, por eso es muy importante no tener Televisiones excesivamente grandes en salones estrechos que nos obliguen a verla a una distancia más corta de la recomendable. Unos datos de distancias mínimas recomendables para ver la televisión (dentro de la variabilidad existente entre los diferentes tipos de televisores) serían estos:

Para una televisión de 32 pulgadas, 2 metros.

Para una televisión de 42 pulgadas, 2,5 metros.

Para una televisión de 46 pulgadas, 3 metros.

Distancias mayores serían incluso más recomendables ya que de ese modo nos aseguramos que nuestro sistema visual esté enfocado en modo de "Visión Lejana" para así asegurarnos que no estemos haciendo esfuerzos visuales de acomodación que ya realizamos diariamente en todas las tareas de visión próxima (lectura, ordenador, teléfono móvil, etc...)

## **¿Cuál es la postura ideal para ver la Televisión?**

No voy a entrar en temas de espalda y cervicales pero adelanto que los sofás no son lo mejor para mantener una buena postura corporal y visual. Desde el punto de vista de nuestra salud visual hay que tener presente:

- Debemos procurar situarnos lo más perpendiculares a la pantalla de la televisión. (aunque esto puede variar en función del tipo de pantalla de Tv que sea) de modo que nos permita evitar posturas forzadas. Podemos probar girando la televisión o variando su inclinación y altura.
- Es importante evitar los reflejos sobre la pantalla ya que son muy molestos y además empeoran mucho la calidad de la imagen. Para ello, debemos elegir el mejor lugar para situar la televisión o en su defecto en momentos determinados del día cerrar cortinas o persiana (no totalmente) de la ventana que esté provocando los reflejos.
- Si utilizas cristales progresivos tendrás muchos problemas para poder ver la televisión tumbado de lado o sentado con la cabeza recostada en el sofá, por lo que debes intentar mantener la cabeza lo más recta posible y la televisión no muy baja. Una opción buena es hacerte unas gafas

con graduación exclusivamente de lejos para ver la televisión. (eso si, con tratamiento antirreflejante)

## ¿Debo parpadear más al ver la televisión?

- Normalmente al ver la televisión y mantener la vista fija en la pantalla la frecuencia de parpadeo disminuye mucho por lo que nuestra conjuntiva y corneas se resecan e irritan. Es muy conveniente dentro de lo posible el parpadear más sobre todo las personas que noten sensación de sequedad o irritación, siendo recomendable en algunos casos utilizar gotas humectantes (lágrimas artificiales) para lubricar correctamente el ojo. Los intermedios son un momento estupendo para que puedas hacer unos ejercicios de parpadeo.
- El parpadeo además es bueno porque permite en el escaso tiempo que dura que las células fotorreceptoras de nuestra retina descansan temporalmente (fracciones de segundo) y se recuperen del esfuerzo de mantener la atención hacia un mismo punto (esta estimulación continuada produce un desgaste).

## ¿Es bueno ver la televisión en 3 D?

El boom de las películas en 3 D y de las más recientes televisiones en 3 D no lo podemos obviar, pero es un tema delicado ya que hay muchas personas que tienen una visión en 3 dimensiones reducida o nula que podrían tener muchas dificultades para verlas. Incluso teniendo una buena visión en 3 D, las exigencias este tipo de visión nos obligan a realizar un esfuerzo a nivel cerebral y visual muy grande que nos producirá más fatiga visual que ver la televisión en formato normal. Por ese motivo, yo no recomiendo las televisiones en 3 D aunque el marketing nos quiera llevar hacia ese terreno por razones económicas.

Para finalizar, no olvides que si al ver la televisión ves borroso, te duele la cabeza o se te irritan los ojos, debes de realizar un control de visión acudiendo al optometrista o al oftalmólogo para descartar que necesites gafas graduadas o en caso que ya seas usuario te haya variado la graduación.

## **3. eBooks**

### **¿Cuál es el eBook ideal para leer en personas sin dificultades de visión?**

Si lo que quieres es leer libros electrónicos sin más y no tienes problemas de visión, los eReaders o eBooks como el Kindle básico o el Paperwhite son para mí (opinión personal) las opciones ideales y ganan a las tabletas en muchos aspectos. Eso sí, en el caso de utilizar el modelo Paperwhite es fundamental recordar variar el contraste de la pantalla retroiluminada para adaptarla a las condiciones de luz ambiente de cada momento. El eBook kindle de tinta electrónica es la experiencia de lectura más natural, posee la batería más duradera y una relación calidad/precio insuperable en este momento (79 Euros), pero si quieres leer a oscuras un ratito...el Paperwhite te dará ese plus siempre que tengas presente la siguiente recomendación.

### **¿Es bueno utilizar un e-Book en una habitación a oscuras?**

Este tema resulta más interesante a raíz de la aparición del eBook Kindle Paperwhite con pantalla retroiluminada. La respuesta a esta pregunta es que no es bueno estar mucho tiempo leyendo con el e-book con la habitación a oscuras pero no hay ningún problema si es poco rato y se ajusta la iluminación de la pantalla a muy tenue. Para el que quiera conocer las razones de no recomendarlo son las mismas que argumentaba en los consejos para ver la televisión y porque no es bueno ver la tele con la luz apagada.

Eso sí, para quedarse dormido es mucho mejor estar con la luz apagada leyendo el libro con la pantalla iluminada con luz tenue, para que así nuestro cuerpo produzca la famosa melatonina que regula el ciclo del sueño. Si ponemos mucha luz mientras leemos podemos provocar que nos desvelemos más fácilmente y se altere el ciclo del sueño.

## **4. Síndrome Visual Informático (CVS-Computer Vision Syndrome)**

En la última década, el uso de ordenador y de teléfonos móviles entre los niños y adultos del mundo occidental se ha convertido en omnipresente, con consecuencias negativas sobre su visión.

Muchos oftalmólogos pediátricos y optometristas americanos y europeos entre los que me incluyo creen que el uso de ordenadores y teléfonos móviles en los niños los pone en riesgo de aparición y aumento de miopía. Las investigaciones parecen confirmar este punto ya que un amplio estudio realizado por "The National Eye Institute" y publicado en la revista *Archives of Ophthalmology* encontró que la prevalencia de la miopía entre los estadounidenses ha aumentado del 25 al 41,6 por ciento en los últimos 30 años - un aumento de más de 66 por ciento. El dato que más información nos aporta es que entre las personas de 12 o más años con mayores niveles de educación, la prevalencia de la miopía es de un 59,8 por ciento.

**¿Debemos preocuparnos por la cantidad de tiempo que pasan nuestros hijos frente al ordenador y al teléfono móvil todos los días?**

Mi opinión particular es que *SÍ* tenemos poderosos motivos para preocuparnos y que es necesario tener una serie de precauciones para compensar en lo posible este cambio de hábitos, así como aplicar una serie de normas de higiene visual como la regla 20-20 y una buena dosis de sentido común.

### **Síndrome Visual Informático (CVS-Computer Vision Syndrome)**

Estar sentado durante horas delante de una pantalla de ordenador obliga al sistema visual del niño a concentrarse y esforzarse mucho más que cualquier otra tarea. Esto provoca un riesgo alto de desarrollar síntomas del Síndrome Visual Informático (CVS), aunque también tiene el efecto positivo de mejorar la concentración. Los padres debemos ser conscientes de estos problemas de visión asociados al uso de equipos informáticos. El uso del ordenador requiere de habilidades de motricidad fina por los ojos de los niños que muchas veces no están bien desarrolladas en esas edades. Según The American Optometric Association (AOA), los padres deben tener en cuenta ciertos factores que afectan a los niños en el uso del ordenador:

- Los niños pueden no ser conscientes de la cantidad de tiempo que pasan frente al ordenador. Pueden realizar una tarea en el Pc durante horas con pocos descansos. Esta actividad prolongada puede causar problemas de enfoque (acomodativos) del ojo y problemas de cansancio ocular (a nivel muscular).
- Los niños son muy adaptables. Ellos asumen que lo que ven y cómo lo ven es normal, incluso si su visión no es buena. Es por ello que es importante que los padres supervisen el tiempo que un niño pasa en un ordenador para asegurarse que realiza descansos y realizar regularmente

exámenes de la vista según las indicaciones de su optometrista u oftalmólogo .

- Los niños son más bajos que los adultos y por tanto necesitan que adaptemos los lugares donde se usa el ordenador para mantener un correcto ángulo de visión de la pantalla. Lo ideal sería tener alineado el borde superior de la pantalla con la línea de mirada, quedando entonces el centro de la misma en un ángulo aproximado de 15 grados. Además, si un niño tiene dificultades para alcanzar el teclado o la colocar los pies cómodamente en el suelo, él o ella puede experimentar dolores de cuello, hombros y/o de espalda.

## **Consejos para reducir el riesgo del Síndrome Visual Informático (CVS-Computer Vision Syndrome) en niños**

La AOA ofrece a los padres los siguientes consejos para reducir el riesgo del CVS por el uso de pantallas de ordenador en los niños:

1. **Revisiones visuales periódicas:** Antes de comenzar la escuela, todos los niños deben hacerse un examen completo de la vista, incluyendo pruebas de cerca, de lejos y binoculares para saber si usa los dos ojos coordinadamente al tiempo y si sus músculos trabajan bien (es la motricidad fina que es la que usamos en la lectura).
2. **Regla 20-20. Debemos limitar la cantidad de tiempo** que nuestros hijos pasan frente al ordenador sin descanso usando la regla 20-20. Esta regla es muy simple ya que lo único que uno necesita recordar es el realizar descansos de 20 segundos cada 20 minutos de uso del ordenador para minimizar la aparición de problemas oculares de enfoque y de irritación de los ojos.
3. **Comprueba la ergonomía** del lugar de trabajo. Para los niños/as pequeños , asegúrate que la silla y la mesa se ajustan al tamaño de su cuerpo. La distancia recomendada entre el pantalla y los ojos de los niños es de 50-60 cm. Es recomendable usar pantallas no muy pequeñas para reducir las exigencias visuales.
4. **Comprobar la iluminación.** Para reducir el deslumbramiento, debemos tener precaución que no existan ventanas y otras fuentes de luz por delante del ordenador. No es necesario tener una cantidad de luz muy alta, pero tenemos que evitar a toda costa el que usen los ordenadores con la luz apagada. Este tema ya lo he explico en los consejos para ver televisión.



# Utilización de ordenadores y desarrollo físico en niños.

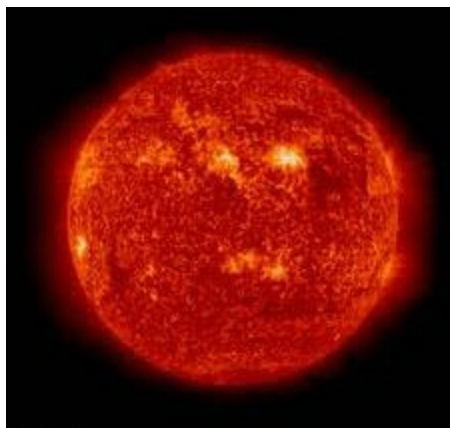
Además del riesgo del Síndrome Visual Informático (CVS), existe la preocupación de que el uso excesivo de los ordenadores durante la infancia puede tener efectos adversos sobre el desarrollo físico del niño. Investigadores en Australia, en la Universidad de Washington (Seattle, Washington) y la Escuela de Harvard de Salud Pública (Boston, Mass.) publicaron una serie de directrices para que los padres ayuden a sus hijos alcanzar desarrollo físico adecuado. Estas directrices incluyen:

1. Favorecer una combinación de tareas a lo largo del día. Los niños deben tomar descansos frecuentes en el uso del ordenador y participar en actividades que impliquen cambios en la postura y requieran movimiento físico.
2. La realización de tareas sedentarias utilizando medios electrónicos (uso de ordenadores, ver televisión, enviar mensajes de texto, etc) debe limitarse a menos de dos horas por día.
3. Fomentar el uso de las posturas correctas cuando se trabaja con el ordenador. Entre otras sugerencias destaco:
  - Los pies deben poder descansar cómodamente en el suelo.
  - La altura ideal de la mesa es que esté en línea con los codos.
  - La parte superior de la pantalla del ordenador debe estar al nivel de los ojos y la pantalla debe colocarse en ángulo de modo que evite el deslumbramiento.
4. Fomentar conductas adecuadas al utilizar y transportar ordenadores portátiles, incluyendo el uso de teclados externos, atriles para el portátil, el uso de una mochila con tirantes dobles para llevar el equipo al colegio, etc...
5. Enseñar a los niños algunos trucos como la manera correcta de tocar las teclas con el mínimo de fuerza necesaria y a usar atajos con el teclado para reducir el uso del ratón.
6. Enseñar a los niños a detectar adecuadamente las molestias durante el uso de ordenadores, insistiendo mucho en la importancia de realizar descansos más frecuentes. Si los síntomas persisten, es importante acudir al optometrista o al oftalmólogo.

Un informe completo de esta investigación se publica en la edición de abril de 2010 de la revista profesional "*Ergonomics*".

## 5. Consejos para proteger tus ojos del sol

Proteger tus ojos con una gafa de sol adecuada es fundamental para tu salud visual. Los peligros de la radiación ultravioleta para tus ojos son muchos.



El sol es vida y no debemos tener miedo a disfrutar del aire libre y de los días soleados siempre que adoptemos las debidas precauciones. Desde hace unos años tenemos un gran aliado en el índice UV, que ha conseguido que seamos más conscientes del riesgo que supone para nuestro cuerpo la exposición prolongada(o no tan prolongada) al sol en determinados días u horas si no usamos una protección apropiada.

La relación entre una exposición inadecuada a los rayos ultravioleta y la aparición de quemaduras y cáncer de piel está clara e interiorizada por la sociedad, pero por desgracia existen todavía muchas personas que desconocen los efectos tan negativos que tiene la radiación uv sobre los ojos. Destaco entre estos efectos patologías oculares como cataratas, degeneración macular(DMAE), pinguéculas, pterigium y fotoqueratitis (conjuntivitis actínica).

### Recomendaciones para tus ojos cuando estas al sol

- Compra gafas de sol que bloqueen el 100% de los rayos UV. La capacidad para bloquear la luz UV no depende del precio ni de la tonalidad oscura de los lentes de sol. Cómpralas en una óptica de confianza y déjate asesorar por un especialista.
- En verano ten especial cuidado en las horas centrales del día. Lo mejor es evitar la exposición entre las 12 a.m. y las 4 p.m. (las horas exactas dependerán la hora de tu situación geográfica). De todos modos, en caso de que debas permanecer al aire libre en esas horas, es fundamental que protejas tus ojos con un gorro/a y con una buena gafa de sol
- Nunca mires directamente hacia el sol aunque lleves gafas de sol. Mirar directamente hacia el sol en cualquier momento —incluso durante un eclipse— puede provocar una retinopatía solar, la cual implica un daño en la retina del ojo causado por la radiación solar que puede ser muchas veces irreversible.
- En situaciones de una alta exposición al sol es bueno usar gorra o sombrero aparte de las gafas de sol. Los sombreros de ala ancha proporcionan la mejor protección para tus ojos. Por algo los

usaban los vaqueros en los desiertos del Oeste.

- Ten mucha precaución si usas lentes de contacto, ya que aunque cuenten con protección UV, esta no es suficiente y necesitas utilizar gafas de sol.
- Si puedes elegir una gafa de sol con curva o envolvente mejor, ya que así evitarás que te entren los rayos solares por los lados y por arriba de la gafa.
- No dejes que las nubes te engañen ya que los rayos solares pueden atravesar la neblina y las nubes de poco espesor. El daño en los ojos provocado por el sol puede ocurrir en cualquier época del año, no sólo en verano. Por eso, asegúrate de utilizar lentes de sol siempre que te encuentres al aire libre. No te olvides de los niños ni de las personas mayores de la familia.

## **Gafas de sol y niños**

- Los niños necesitan incluso mayor protección UV que los adultos. El riesgo de daño a los ojos y la piel de la radiación UV solar es acumulativo a lo largo de la vida, es decir, el peligro sigue creciendo a medida que vamos acumulando horas de exposición al sol durante toda nuestra vida. Por esta razón, es especialmente importante para los niños proteger sus ojos del sol. Además, suelen pasar mucho más tiempo al aire libre que los adultos.
- Los niños también son más susceptibles a daños en la retina producidos por los rayos UV debido a que el cristalino de un niño es más transparente y filtra menos luz que el de los adultos, lo que permite que más UV puedan penetrar profundamente en sus ojos.
- Por lo tanto, asegúrate de que los ojos de tus hijos están protegidos del sol con gafas de sol de buena calidad. También, anima a tus hijos a usar gorra o sombrero en días soleados.

## **Riesgos del bronceado artificial en interiores**

Diferentes estudios han demostrado que la exposición a los rayos ultravioleta (UV) durante el bronceado artificial pueden producir daños en los ojos. Las cabinas de bronceado pueden transmitir niveles de rayos UV hasta 100 veces mayores que los que se obtendrían con el sol, pudiendo causar serios daños a las estructuras internas y externas de los ojos y los párpados. Por supuesto es necesario usar protectores especiales para los ojos y en ningún caso mantenerlos abiertos.



## 6. Consejos para miopes

Tanto si eres miope como sino, es recomendable realizar una revisión anual de tu sistema visual por parte del optometrista (graduación, capacidades visuales y chequeo preventivo de salud visual).

Si la miopía es mayor de 4 dioptrías es importante realizar revisiones oftalmológicas periódicas. Esto también debería de ser aplicable para miopes más bajos con corneas muy planas ya que indica que la longitud del ojo es mayor de lo normal y pueden también estar sometida sus retinas a tensiones importantes. De todos modos cada dos años como mucho todos deberíamos de hacernos un chequeo oftalmológico independientemente de la graduación.

### Otras recomendaciones para miopes

- Mantén las gafas bien ajustadas y cuidadas para conseguir la máxima visión y comfort.
- Un ojo operado de miopía sigue siendo estructuralmente miope.
- Si eres miope y te aparecen sensación de destellos o moscas volantes repentinas acude al oftalmólogo.
- En miopías altas magnas o degenerativas es importante evitar actividades que incrementen los riesgos ( puenting, paracaidismo, montañas rusas, etc...) y en algunos casos de miopías muy altas se recomiendan partos con cesarea.
- Si estás embarazada y tienes una graduación alta de miopía, habla con el médico por si te recomienda programar una cesarea para evitar riesgos en la retina durante el parto.
- Si usas gafas y quieres maquillarte una buena opción es hacer una línea bastante marcada con el delineador para realzar los ojos y contrarrestar el efecto de que se te vean los ojos más pequeños.

# 7. ¿Por qué es tan importante limpiar y cuidar bien las gafas?

*Si tenemos las gafas limpias y bien cuidadas, el mundo se ve de otra manera. Es muy importante limpiarlas con frecuencia del modo correcto, así como tenerlas bien ajustadas y centradas para mantener siempre la máxima calidad de visión y prolongar la vida útil de las lentes.*

De poco vale tener unas gafas preciosas y bien graduadas si luego las llevamos sucias, con los cristales rayados o totalmente descentradas. Este problema lo vemos a diario en las ópticas y tiene más trascendencia en la visión de lo parece a simple vista.

Actualmente la inmensa mayoría de las lentes que se utilizan en las gafas graduadas o gafas de sol son de material orgánico (muy ligero y sin riesgo de roturas), pero bastante delicado (aunque han mejorado mucho los tratamientos protectores). Por tanto estos consejos son importantes para mantener una buena visión. Te animo a compartirlos con tus amigos y familiares que usen gafas porque además, estoy convencido que aprenderás alguna cosa nueva que desconocías. Si tienes alguna duda lo mejor que puedes hacer es acudir a tu óptica para que te asesoren o realicen los ajustes de mantenimiento necesarios.

## ¿Cómo limpiar bien las gafas?

### 1. ¿Como debo limpiar los cristales de las gafas?

- En mi opinión la manera más simple y más eficaz de poner a punto las gafas es usar agua y jabón neutro o de manos. Primero se colocan los cristales bajo el grifo y se deja caer agua a poca presión sobre ellos. Luego se aplica una pequeña cantidad de jabón frotando suavemente con las yemas de los dedos ambas caras de los cristales y después se aclaran de nuevo debajo del grifo. Finalmente se secan las lentes con un papel suave (higiénico suave o un pañuelo sin costuras). Debemos asegurarnos que la montura quede bien seca, en particular las partes metálicas (bisagras y tornillos para evitar que se oxiden o se atasquen). Este método es el único recomendable cuando hay arenas o tierra adheridos a los cristales o a la montura, ya que cualquier otro sistema puede rayarlos de modo irreversible.

Como no siempre tenemos tiempo ni agua a mano, existen otras opciones que funcionan muy bien siempre que no existan arenas o tierra adheridos a los cristales.

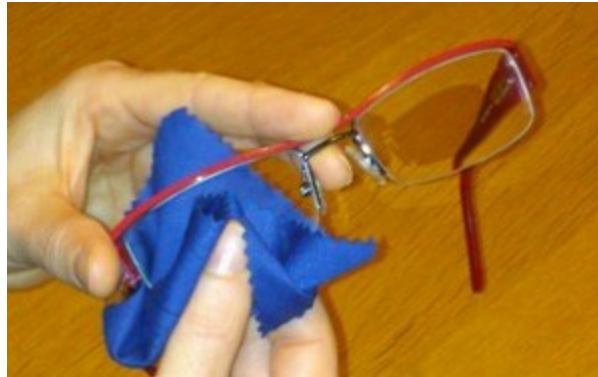
- Utilizar el paño de microfibra que te deberían haber entregado cuando compraste la gafa. Este paño se puede lavar (en lavadora incluso). Antes de usarlo debes comprobar que esté limpio para evitar provocar el efecto contrario al deseado.
- Uso de Sprays específicos, que humedecen y facilitan la limpieza de los cristales, permitiendo además que se empañen menos porque tienen también un tratamiento antiempañamiento o

antivaho.

- Toallitas húmedas específicas que se venden en ópticas. Hacen la misma función que usar un spray más una ballesta de microfibras. Tienen la ventaja de que siempre están en perfecto estado ya que se abre una para cada uso y la desventaja de que salen más caras.
- Es mejor evitar productos abrasivos tipo Fairy o similares ya que sino se rebajan pueden alterar los tratamientos que llevan los cristales.

## 2. ¿Cómo debo sujetar la gafa al limpiarla?

Yo siempre aconsejo sujetar el aro de la montura del lado del cristal que estés limpiando porque si sujetas un lado y limpias el contrario, se hace mucha tensión en el puente de la gafa y puede acabar rompiendo al cabo del tiempo. En gafas "Al Aire" (sin montura) no sólo puede romper el puente sino que también puede astillar fácilmente un cristal, por eso es mejor que siempre te acostumbres a limpiarlas como te aconsejo, para que cuando tengas una gafa preciosa pero delicada tengas el hábito bien aprendido y evites incidentes.



## 3. ¿Cómo limpiar la montura?

Aquí utilizaremos la misma técnica recomendada para limpiar los cristales del chorro de agua asegurándonos que la montura quede bien seca, en particular las partes metálicas (bisagras y tornillos para evitar que se oxiden o se atasquen). En principio con dejarla al aire un ratito ya debería de secar perfectamente siempre que no estemos en un lugar con mucha humedad. Es muy infrecuente encontrarse con gafas con partes metálicas oxidadas (yo no lo recuerdo ver desde hace muchos años).

## ¿Cómo me debo poner y quitar las gafas?

Siempre deberíamos poner y quitar las gafas usando las dos manos al mismo tiempo tratando de no forzar las varillas. Si las ponemos o quitamos con una sólo mano estamos forzando la bisagra o codo del lado contrario a la mano que usamos y con ello podemos provocar el desajuste de la gafa gafa o incluso romper fácilmente el muelle que sujeta la varilla o el codo de la gafa.

# Uso de accesorios para las gafas

- Estuches rígidos: Los estuches son muy importantes para guardar y transportar las gafas. Siempre es más recomendable un estuche rígido que las fundas flexibles que ofrecen protección, pero no la suficiente ante una caída, un aplastamiento, etc.
- Cadenas y portales (cordeles): Yo nunca recomiendo este tipo de accesorio ya que el hecho de llevar las gafas colgadas supone que se puedan llevar golpes fácilmente rayándose los cristales o desajustándose la montura.

## Otros consejos para el cuidado de las gafas

- No apoyes las gafas boca abajo (tocando los cristales con la superficie de apoyo)
- Evita siempre el calor extremo que puede deteriorar los tratamientos de los cristales e incluso deformar la montura. Esto incluye el dejarse las gafas en el salpicadero del coche al sol, encima de un radiador, etc...
- Si notas que las varillas están muy apretadas existe peligro real de que te puedan romper. Es mucho más peligroso que las bisagras de las varillas estén muy apretadas a que estén flojas. Si están apretadas puedes probar a hechar una gotita de aceite de máquina de coser en la bisagra de la varilla afectada y seguramente resuelve el problema.

Finalmente recomendarte acudir a tu óptica de confianza siempre que notes que tienes las gafas desajustadas, ya que aparte de tener las gafas limpias debemos de tenerlas siempre bien centradas para que el centro óptico de las lentes esté en el lugar correcto para poder conseguir la mejor calidad de visión. Este tema es más importante en el caso de que utilices gafas progresivas o de que tengas una graduación alta de miopía, hipermetropía o astigmatismo.

También te recomiendo que siempre utilices cristales con tratamientos antirreflejantes y con tratamientos antirayado e hidrófobos para favorecer la limpieza de tus cristales.

## 8. Trucos para maquillar tus ojos si usas gafas

¿Usas gafas? ¿Significa esto que tus ojos han de pasar despercebidos? Por supuesto que no. Sólo tienes que aprender a crear un llamativo maquillaje de ojos. Las mujeres que usan gafas, a veces pueden pensar que maquillar los ojos es una pérdida de tiempo, pero si se aplica el maquillaje de ojos correctamente, ni la gafa más gruesa del mundo podrá esconder unos ojos bonitos.

Los ojos pueden ser las ventanas del alma, pero muchas mujeres no saben como maquillarse para conseguir una mirada atractiva y bonita. Si además usan gafas graduadas, la tarea resulta particularmente difícil por lo que resulta útil conocer una serie de trucos que los expertos recomiendan.



Las monturas de hoy en día son mucho más elegantes y a la moda que hace unos años y permiten optar por un maquillaje apropiado para cada graduación y cada estilo de gafa, consiguiéndose resultados espectaculares. A continuación unos consejos en función de la graduación y otras recomendaciones generales para maquillarse si usas gafas graduadas.

### Consejos para maquillar tus ojos según la graduación que uses

#### Maquillaje en usuarios de gafas con miopía

- Con gafas de miopía los ojos se ven más pequeños de lo que en realidad son. Necesitas agrandar los ojos.
- Para ello puedes rizar y marcar las pestañas.
- Intenta no usar demasiadas sombras oscuras y hazte fan de las sombras claras y con brillos.
- Una buena opción es hacer una línea bastante marcada con el delineador para realzar los ojos y contrarrestar el efecto de que se te vean los ojos más pequeños. Asegúrate que delneas tus ojos por completo y puedes incrementar el grosor gradualmente a medida que llegas al extremo exterior.

- Dos o tres capas de máscara de pestañas negra en las pestañas superiores también ayuda a abrir los ojos para un efecto más despierto y fresco.

## **Maquillaje en usuarios de gafas con hipermetropía**

- Con gafas de hipermetropía los ojos se ven más grandes de su tamaño real. Es el caso contrario a un miope.
- Aplica tu maquillaje suavemente, y asegúrate de difuminar las sombras con cuidado ya que si cometes errores provocarás que las gafas magnifiquen cualquier fallo.
- Para sombras de ojos, apuesta por tonos claros y neutros.
- El eyeliner debería ser delicado y fino, con una única capa de máscara de pestañas será suficiente.
- El objetivo es mantener el área de ojos suave y natural.

## **Consejos y trucos generales para maquillarse si usas gafas**

- Es fundamental que a la hora de comprar tus gafas elijas lentes antirreflejantes que eliminarán los brillos consiguiendo así una transparencia que te permitirá lucir tus ojos sin barreras.
- Utiliza productos de buena calidad y a ser posible hipoalergénicos para evitar alergias y alteraciones en los ojos.
- Cuando escojas tu maquillaje, ten presente el estilo de tus gafas: si son de colores vivos no apliques sombras o lápiz de labios de colores muy estridentes o que no combinen entre sí. Si usas gafas gruesas, la mejor alternativa será un maquillaje natural. En cambio, si usas gafas al aire, puedes maquillarte prácticamente como quieras.
- Las gafas resaltan todo lo que está cerca, como las cejas, nariz o el contorno de ojos. Unos ojos cansados se notan mucho más con gafas que sin ellas, puesto que se produce un efecto de "enmarcado" tipo cuadro. Por lo tanto, pon mucha atención en el estado de tus cejas.
- Evita en lo posible el usar el delineador por la zona interior de las pestañas. Siempre es mejor aplicarlo en la base de las pestañas pero por la parte externa para así evitar tapar unas glándulas muy importantes para la formación de la lágrima (glándulas de Meibomio). Además evitarás que te entren restos en el ojo y los ojos se estarán mejor porque se secarán menos.
- Menos es más. Las gafas desvían mucha atención sobre tus ojos, así que lo mejor es realizar un maquillaje sencillo. Si recargas tus ojos, chocará con la montura y diseño de tus gafas, de manera que puede resultar exagerado. Elige mejor tonos neutros para sombras de ojos y

eyeliners, y guarda los brillos y colores llamativos para los labios.

# 9. Ejercicios de los ojos para mejorar tu salud visual

Dentro de los ejercicios que podemos realizar con los ojos contamos con diferentes tipos: los activos y los de relajación.

## 1. El Palming. Como relajar tus ojos con el Palming

El Palming es un fantástico ejercicio de salud visual y relajación de los ojos (mi favorito). Nos permite relajar el sistema visual en un breve período de tiempo, consiguiendo parar casi totalmente la actividad de la mayor parte de los procesos relacionados con la visión (desde los músculos que se encargan de la acomodación y de la convergencia, hasta la retina y sus células fotorreceptoras).

Si eres una persona que utiliza muchas horas el ordenador o realizas otro tipo de trabajo que comporte una gran exigencia visual seguro que agradecerás dedicar unos minutos de tu tiempo a tus ojos y realizar este ejercicio tan sencillo.



No podemos tampoco dejar en segundo plano que tiene un potente efecto de relajación general que es igual o más importante ya que tal y como está el mundo hoy en día el stress es casi inevitable para la mayoría de nosotros.

### ¿Como realizar el Palming o Palmeo?

La postura para iniciar este ejercicio puede variar en función de las circunstancias y del entorno en el que estemos pero la forma más aconsejable es:

- Nos sentamos en una silla con los codos apoyados en una mesa (mejor incluso si ponemos un cojín encima de la mesa).
- Con los ojos cerrados los cubrimos usando nuestras manos de modo que el ojo derecho esté tapado por la palma derecha y el ojo izquierdo por la palma izquierda. Las palmas quedarán algo ahuecadas y las cruzaremos entre sí en la parte superior.
- La nariz siempre estará destapada e intentaremos que no haya huecos por los que pueda pasar luz.
- Una vez realizas los pasos anteriores correctamente tendrás la sensación de ver muy oscuro (prácticamente negro) y lo que debes intentar es concentrarte en esa oscuridad y tratar de ver lo



más negro posible al mismo tiempo que te vas relajando.

- Para ayudar a relajarse a nivel general y no sólo los ojos, lo ideal combinarlo con un ejercicio de respiración.
- El tiempo de realización estaría entre 5 a 10 minutos.
- Hay otro métodos de Palming algo diferentes que en lugar de concentrarse en lo negro, se concentran en imágenes relajantes, pero a nivel ocular me parece más aconsejable la opción que explico aquí.

Esta vez nos centraremos en ejercicios activos sencillos que nos ayudarán a fortalecer importantes capacidades visuales. Si cogemos el hábito de dedicar diez o quince minutos diarios para el cuidado de nuestros ojos, en pocas semanas notaremos una mejora en las condiciones de visión y un menor cansancio ocular.

Entre los ejercicios oculares más importantes destacamos 3 tipos:

## **2. Ejercicios de parpadeo**

Mejoran la lubricación del ojo reduciendo la sequedad ocular y los síntomas asociados, permitiendo también breves descansos cada vez que se cierran los ojos a las células fotorreceptoras de la retina.

## **3. Ejercicios de la musculatura ocular**

Mejoran la musculatura que se encarga de los movimientos oculares que intervienen en la lectura, escritura, conducción, etc... Su función es reducir el cansancio y mejorar la precisión así como la velocidad cuando se realizan este tipo de tareas.

## **4. Ejercicios de acomodación y convergencia**

Para poder leer o realizar actividades en visión de cerca es necesario tener una buena acomodación y convergencia. La acomodación es la propiedad que permite al ojo funcionar como un zoom de una cámara fotos cambiando la curvatura del cristalino y así conseguir poder pasar de enfocar de lejos a cerca y de cerca a lejos. La convergencia permite a los ojos trabajar al tiempo en cerca ya que es una función que consigue desplazar los ojos de una posición de alineamiento casi perfecto en visión de lejos a que se metan ligeramente hacia dentro en visión cercana. Para ver de lejos es necesario relajar esta acomodación y la convergencia.

Una vez entendidos los conceptos en que se basan, paso a explicarte los ejercicios que me parecen más interesantes. Puedes combinarlos entre sí o incluso variarlos siempre que mantengas la idea original.

### **Ejercicios de Parpadeo:**

- **Abre y cierra los ojos** fuertemente durante tres a cinco segundos. Repite estos movimientos 7 u 8 veces
- **Parpadeo frecuente:** Consiste en parpadear cada dos a cuatro segundos - cerca de quince a treinta y parpadeos por minuto. Al cabo del tiempo de hacer este ejercicio conscientemente, podrás aumentar la frecuencia de parpadeo de un modo subsciente. Lubrica los ojos y se reducen los problemas de sequedad asociados a usuarios de ordenador que para mantener la atención en la pantalla parpadean mucho menos de lo normal.
- **Cierra los ojos cuando sea posible.** Por ejemplo, si estás atascado, mientras estás escribiendo un correo electrónico, cierra los ojos mientras piensas en la siguiente frase que vas a escribir.

### **Ejercicios para fortalecer los músculos que mueven los ojos:**

- **Gira los ojos en el sentido de las agujas del reloj, luego en el sentido contrario.** Repite 5 veces, parpadeando entre cada una de ellas. Este ejercicio se puede hacer tanto con los ojos cerrados como con los ojos abiertos.
- **Movimientos oculares:** Lleva la mirada hacia el lado derecho el máximo que te sea posible, después dirige el movimiento hacia el lado izquierdo, arriba y abajo, así como a las 4 esquinas de tu campo de visión. Importante forzar la posición aunque los primeros días notes alguna molestia.
- **Imagina la hora:** Imagina que estás de pie en frente de un reloj gigante. Mira al centro del reloj. Luego mira hacia de cualquier hora sin mover la cabeza. Mira otra vez al centro. Luego otra marca horaria. Practica este ejercicio al menos 12 veces. También lo puedes practicar con los ojos cerrados.

### **Ejercicios de acomodación y convergencia:**

- **La marca en el cristal:** Siéntate a cincuenta centímetros de una ventana. Haz una marca en el cristal a la altura de los ojos (una pequeña línea negra o roja es suficiente). Mira la marca y luego concéntrate en algún punto lejano durante 10 a 15 segundos; después fija la vista en la marca de nuevo. Repite 10 veces.
- **Sigue el lápiz:** Sujeta un lápiz en la mano frente a tu cara con el brazo extendido. Mueve el brazo lentamente hacia la nariz, hasta el límite en que aún puedas mantener el lápiz enfocado con los ojos.

# 10. ¿Cómo poner gotas en los ojos correctamente?

Casi todos hemos necesitado en algún momento "echar" gotas en los ojos, pero poca gente conoce la manera correcta de poner una gota en el ojo. Existen gotas que no llevan medicación como las lágrimas artificiales y otras que si la llevan (colirios). Al prescribirlas o comprarlas pocas veces nos explican como se deben utilizar por lo que hay muchas personas que no saben administrarlas correctamente, pudiendo provocar un mal resultado por esa falta de información.

Recuerda que existen otras formas que también pueden ser igual de adecuadas, así que si tienes cualquier duda pregunta a tu médico, optometrista o farmacéutico sobre si estás haciendo o no lo correcto.

## Consejos antes de echar una gota en los ojos

- Sigue las instrucciones del profesional que te ha prescrito las gotas.
- Al abrir el colirio puede quedar una arandela suelta en la base del gotero. Quítala para evitar que al echar una gota se caiga en el ojo.
- Si son gotas con medicación, asegúrate de informar a tu médico acerca de cualquier otro medicamento que estés tomando (incluso medicamentos de venta libre, como vitaminas artículos, aspirinas y suplementos). También deberías avisarle acerca de cualquier alergia que puedas tener.
- Lávate bien las manos antes de ponerte gotas en los ojos.
- Ten precaución para evitar que la punta del gotero pueda tocarte en el ojo.
- Asegúrate de que el gotero esté limpio.
- Si necesitas poner más de una gota o más de un tipo, espera al menos 5-10 minutos antes de ponerte el segundo colirio. Esto evitará que parte de la primera gota pueda ser arrastrada por la segunda antes de haber tenido tiempo para hacer efecto.
- Al igual que el resto de medicamentos mantén los **colirios para los ojos** fuera del alcance de los niños.



# Como poner gotas en los ojos

- Empieza por inclinar la cabeza hacia atrás mientras estás sentado, de pié o acostado mirando hacia lo más arriba que puedas.
- Tira de la parte blanda del párpado inferior con el dedo índice. Hazlo de un modo suave hacia abajo para que se forme una bolsa o bolsillo.
- Con la mano contraria sujeta el envase y deja caer una gota en el bolsillo que formaste en el paso anterior. (se puede realizar con la misma mano todo el proceso pero es algo más complicado calcular bien). No mires directamente al gotero sino siempre más arriba.
- Una vez cae la gota parpadea un par de veces muy suavemente manteniendo la misma posición y tirando todavía del párpado inferior.
- Suelta lentamente el párpado inferior. Cierra los ojos, pero trata de no hacerlo con fuerza ya que esto podría expulsar gran parte de la gota de tu ojo.
- Presiona suavemente en el ángulo interno (el que está más cerca de la nariz) con los párpados cerrados con el dedo índice y el pulgar durante dos o tres minutos. Esto ayudará a mantener las gotas en contacto con el ojo más tiempo sin que salgan por el **conducto lagrimal**.
- Seca con un pañuelo alrededor de los ojos cualquier exceso que haya quedado fuera del ojo.

## **Consejos para poner gotas en los ojos para personas mayores con dificultades por el método normal.**

- Si tus manos están temblando: Intenta apoyar la muñeca de la mano que sujeta el gotero sobre la que sujeta el párpado inferior para ganar estabilidad.
- Si te cuesta sujetar la botella porque te resbala puedes envolver la botellita con un kleenex para que la puedas sujetar mejor.

## **Si falla todo lo anterior...prueba esta otra forma para casos extremos (no es tan recomendable)**

Con la cabeza girada hacia un lado o acostada de lado, cierra los ojos. Coloca una gota en la esquina interna del párpado (el lado más cercano al puente de la nariz). Al abrir los ojos lentamente la gravedad hará que la gota entre directamente en el ojo.

## **Otra información importante:**

- Las primeras gotas que te echas por este sistema posiblemente caerán fuera del ojo, así que no te preocupes que es normal.
- Puedes practicar esta técnica con unas lágrimas artificiales que no llevan medicación para conseguir perfeccionar tu técnica de uso de gotas antes de empezar a utilizar colirios.
- Si no tienes seguridad de que la gota ha entrado en el ojo, echa otra rápidamente. Los párpados pueden contener sólo una gota, por lo que cualquier exceso sólo será expulsado. Es mejor arriesgarse a un pequeño exceso que no tener suficiente tratamiento en los ojos.
- Existen también dispositivos de ayuda pero pienso que siguiendo estos consejos nunca serán necesario que los utilices.

- Sé escrupuloso en respetar las pautas de tratamiento en cuanto a frecuencia ya que sino el tratamiento no funcionará.

# 11. ¿Como prevenir las ojeras?

## Consejos para prevenir las ojeras.

- No abusar de la sal.
- Dormir y descansar apropiadamente.
- Dormir boca arriba con el fin de que la sangre circule mejor.
- Beber abundante líquido para evitar la deshidratación.



## Tratamiento de las ojeras.

- En el caso de tener un motivo alérgico es importante tratarlas con la medicación apropiada a cada caso (colirios específicos y antihistamínicos orales).
- La aplicación de compresas heladas cuando los ojos esten hinchados. (existen antifaces específicos que se guardan en la nevera).
- Aplicar rodajas de pepino o bolsas de té frías sobre los ojos cerrados.
- Usar productos de la piel especialmente formulados para su uso en los ojos.
- Comer alimentos ricos en potasio como los plátanos, ayuda a eliminar el exceso de líquidos en el cuerpo.
- Mojar con agua fría la cara y los *ojos*.

Existen multitud de tratamientos naturales y médicos para las ojeras, así como cirugías para casos complicados y rebeldes. En algunas de las referencias del final de la entrada podrás acceder a más información si tienes interés en ampliar información.

# 12. Consejos para los alérgicos con afectación ocular

## Consejos Generales

- Limpieza del ojo con lágrimas artificiales preferiblemente frías (se pueden guardar en la nevera antes de usar). Estas lágrimas no precisan prescripción médica y se pueden utilizar "a demanda" ya que no son medicamentos. Refrescan, lubrican y ayudan a eliminar alérgenos.
- El suero fisiológico en ampollas es muy útil para arrastrar y limpiar los alérgenos del ojo si hacemos un lavado a chorro. Como el ojo y la nariz están comunicados y expuestos a los alérgenos no estaría nada mal realizar también un lavado nasal
- Utilizar cosméticos, jabones y champús hipoalergénicos

## Consejos para alérgicos al polen

- Lavarse el pelo por la tarde o ducharse para así conseguir una mayor eficacia en la eliminación de alérgenos.
- Cerrar las ventanas de la casa sobre todo a primera hora de la mañana y de la tarde que es cuando suele haber más concentración de polen.
- Usar gafas de sol en exteriores que protejan la entrada de polen en los ojos y nariz.
- Evitar salir al exterior los días de viento.
- Tomar precauciones con las fases diarias de polinización
- Evitar los campos floridos y los campos de trigo
- Todos los consejos publicados en el apartado Generales son muy útiles para esta alergia.

## Alérgicos al polvo del hogar

- Evitar los animales con pieles y plumas
- Limpiar el polvo
- Superficies lisas
- Fundas antiácaros en los colchones
- Evitar los objetos que acumulen polvo como cortinas y alfombras
- Prohibición total de fumar

# ¡Gracias!

Si lo deseas, puedes seguirme a través del Blog [Cuidatuvista.com](http://Cuidatuvista.com) y también vía facebook (cuidatuvistacom) y twitter (@cuidatuvistacom)



**Cuidatuvista.com**  
Blog de Salud Visual



# Copyright

Copyright © 2013 por Ramón García



La presente nota informa que en el Registro de Propiedad Intelectual de Safe Creative consta la inscripción de derechos de propiedad intelectual de la obra y/o prestación titulada "Consejos de Salud Visual": Fecha y hora de registro: 18 de junio de 2013 21:46 UTC

Titulares de derechos registrados: Ramón García Pérez (autor y titular de derechos) A la fecha y hora de emisión de este certificado los derechos de propiedad intelectual que figuran son "All rights reserved".

Este registro mantiene depositada una copia de la obra y/o prestación a efectos de comprobación y certificación, con la huella digital 52c6a874b7884477a9bd9841adfdfa02

La presente nota informativa ha sido emitida el día 18 de junio de 2013 a las 21:48 UTC a instancias de Ramón García.

Firmado por Safe Creative PDF Signing Certificate Hora: 2013.06.18 21:48:10 Z

# Índice

Sobre el autor	2
1. Consejos prácticos de salud visual para reducir el riesgo de accidentes o lesiones oculares.	4
2. Consejos para ver la Televisión	8
3. eBooks	11
4. Síndrome Visual Informático (CVS-Computer Vision Syndrome)	12
5. Consejos para proteger tus ojos del sol	15
6. Consejos para miopes	17
7. ¿Por qué es tan importante limpiar y cuidar bien las gafas?	18
8. Trucos para maquillar tus ojos si usas gafas	21
9. Ejercicios de los ojos para mejorar tu salud visual	24
10. ¿Cómo poner gotas en los ojos correctamente?	27
11. ¿Como prevenir las ojeras?	30
12. Consejos para los alérgicos con afectación ocular	31
¡Gracias!	32
Copyright	33