

LA SALUD visual debe ser prioridad durante todo el año ya que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el buen funcionamiento de los ojos determina la calidad de vida de cualquier persona e influye en todas las esferas de la sociedad.

Se acercan las vacaciones, un tiempo de descanso que muchos tendrán y en el que es necesario seguir algunas recomendaciones para no afectar sus ojos, y por qué no, aprovechar este tiempo para prestar mayor atención a ellos. A continuación algunas sugerencias:

### 1. Descanse de las pantallas

Esta es la oportunidad perfecta para que su vista descanse de la nociva luz azul o artificial que emiten y, pueden agudizar y acelerar la aparición de alteraciones visuales como miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia. Tan solo el último Reporte de Consumo Móvil en Colombia, para 2020, dado a conocer por Deloitte, reveló que el 80% de los encuestados manifestaron que utilizan demasiado el celular.

Ahora bien, el teletrabajo y el estudio remoto, a medida que se ha adoptado para disminuir el contagio por covid-19, ha sobreexponido los ojos a la luz nociva que emiten las pantallas, o también conocida como luz azul. Estas rutinas afianzan la fatiga visual y también pueden ocasionar problemas acomodativos por estar mucho tiempo enfocando hacia la pantalla y sin hacer pausas activas para los ojos.

“Es oportuno destacar que, para los niños menores de seis años no es recomendable usar dispositivos electrónicos por más de una hora al día porque afecta su desarrollo neurológico y el de sus ojos, así que es aconsejable que descansen de las pantallas lo que más puedan durante vacaciones”, afirma Johanna Rozo, optómetra y experta en Baja Visión del Centro de Rehabilitación para Adulto Ciegos CRAC.



EN ESTE periodo de descanso también es necesario seguir algunas recomendaciones para no afectar la vista, y por qué no, aprovechar este tiempo para prestarle más atención. /Foto cortesía

## Tres claves para cuidar sus ojos durante las vacaciones de fin de año

Descansar de las pantallas, protegerse de los efectos del sol y tener cuidado con el agua de las piscinas y el mar son algunas de las recomendaciones

### 2. Proteja sus ojos del sol

La radiación ultravioleta es una energía solar altamente nociva que causa alteraciones en el ojo humano, por lo que usar una correcta protección puede optimizar la calidad de su visión,

en especial si se encuentra en regiones donde los rayos solares penetran con mayor intensidad debido a la ubicación geográfica, por ejemplo, el Caribe. Cataratas, daños en la retina, fotoqueratitis y cáncer en los párpados son algu-

nas de las enfermedades causadas por la exposición de los ojos a los rayos UV.

Como la exposición a la luz UV perjudica al ojo y es acumulativa al pasar de los años, es recomendable usar lentes que ofrezcan

una completa protección. Tenga en cuenta que, el hecho de que un lente sea oscuro no significa que tenga protección UV, por el contrario, puede significar un gran riesgo porque el color oscuro hace que la pupila se dilate, permitiendo que pase más luz y radiación UV.

Recuerde comprar lentes de sol en lugares certificados o en ópticas, donde garanticen que los lentes tengan real protección UV.

### 3. Cuidado con el agua de las piscinas o el mar

El cloro de las piscinas y la sal del mar pueden generar irritaciones y con ello infecciones bacterianas, como la conjuntivitis. Lo más recomendable es evitar abrir los ojos debajo del agua o usar gafas protectoras. No obstante si presenta síntomas como sensación de sequedad y arenilla en los ojos, o sensación de cuerpo extraño dentro del ojo, enrojecimiento, irritación, lagrimeo e incluso, dolor, acuda a un especialista y no se automedique.

“Al igual que a lo largo del año, la recomendación es que acuda al optómetra solo cuando es estrictamente necesario. Ahora bien, si tiene una emergencia o sus gafas necesitan cambio de fórmula, acuda a su centro de cuidado visual cumpliendo los protocolos de bioseguridad de cada establecimiento”, concluye Rozo.

Por ejemplo, en el Centro de Rehabilitación para Adultos Ciegos (CRAC), que es una fundación privada sin ánimo de lucro y habilitada como IPS que cuenta con un modelo de rehabilitación integral dirigido a personas con baja visión y que también presta servicios de consulta externa en oftalmología general y especializada en retina/glaucoma, optometría general y óptica, se recomienda llegar media hora antes a la cita médica para tener lavado de manos, toma de temperatura y diligenciamiento de datos.

[...] Rozo.

Por ejemplo, en el Centro de Rehabilitación para Adultos Ciegos (CRAC), que es una fundación privada sin ánimo de lucro y habilitada como IPS que cuenta con un modelo de rehabilitación integral dirigido a personas con baja visión y que también presta servicios de consulta externa en [...]

Descansar de las pantallas, protegerse de los efectos del sol y tener cuidado con el agua de las piscinas y el mar son algunas de las recomendaciones

LA SALUD visual debe ser prioridad durante todo el año ya que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el buen funcionamiento de los ojos determina la calidad de vida de cualquier persona e influye en todas las esferas de la sociedad.

Se acercan las vacaciones, un tiempo de descanso que muchos tendrán y en el que es necesario seguir algunas recomendaciones para no afectar sus ojos, y por qué no, aprovechar este tiempo para prestar mayor atención a ellos. A continuación algunas sugerencias: 1. Descanse de las pantallas

Esta es la oportunidad perfecta para que su vista descanse de la nociva luz azul o artificial que emiten y, pueden agudizar y acelerar la aparición de alteraciones visuales como miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia. Tan solo el último Reporte de Consumo Móvil en Colombia, para 2020, dado a conocer por Deloitte, reveló que el 80% de los encuestados manifestaron que utilizan demasiado el celular.

Ahora bien, el teletrabajo y el estudio remoto, a medida que se ha adoptado para disminuir el contagio por covid-19, ha sobreexposto los ojos a la luz nociva que emiten las pantallas, o también conocida como luz azul. Estas rutinas afianzan la fatiga visual y también pueden ocasionar problemas acomodativos por estar mucho tiempo enfocando hacia la pantalla y sin hacer pausas activas para los ojos.

"Es oportuno destacar que, para los niños menores de seis años no es recomendable usar dispositivos electrónicos por más de una hora al día porque afecta su desarrollo neurológico y el de sus ojos, así que es aconsejable que descansen de las pantallas lo que más puedan durante vacaciones", afirma Johanna Rozo, optómetra y experta en Baja Visión del Centro de Rehabilitación para Adulto Ciegos CRAC. 2. Proteja sus ojos del sol

La radiación ultravioleta es una energía solar altamente nociva que causa alteraciones en el ojo humano, por lo que usar una correcta protección puede optimizar la calidad de su visión, en especial si se encuentra en regiones donde los rayos solares penetran con mayor intensidad debido a la ubicación geográfica, por ejemplo, el Caribe. Cataratas, daños en la retina, fotoqueratitis y cáncer en los párpados son algunas de las enfermedades causadas por la exposición de los ojos a los rayos UV.

Como la exposición a la luz UV perjudica al ojo y es acumulativa al pasar de los años, es recomendable usar lentes que ofrezcan una completa protección. Tenga en cuenta que, el hecho de que un lente sea oscuro no significa que tenga protección UV, por el contrario, puede significar un gran riesgo porque el color oscuro hace que la pupila se dilate, permitiendo que pase más luz y radiación UV.

Recuerde comprar lentes de sol en lugares certificados o en ópticas, donde garanticen que los lentes tengan real protección UV. 3. Cuidado con el agua de las piscinas o el mar

El cloro de las piscinas y la sal del mar pueden generar irritaciones y con ello infecciones bacterianas, como la conjuntivitis. Lo más recomendable es evitar abrir los ojos debajo del agua o usar gafas protectoras. No obstante si presenta síntomas como sensación de sequedad y arenilla en los ojos, o sensación de cuerpo extraño dentro del ojo, enrojecimiento, irritación, lagrimeo e incluso, dolor, acuda a un especialista y no se automedique.

"Al igual que a lo largo del año, la recomendación es que acuda al optómetra solo cuando es estrictamente necesario. Ahora bien, si tiene una emergencia o sus gafas necesitan cambio de fórmula, acuda a su centro de cuidado visual cumpliendo los protocolos de bioseguridad de cada establecimiento", concluye Rozo.

Por ejemplo, en el Centro de Rehabilitación para Adultos Ciegos (CRAC), que es una fundación privada sin ánimo de lucro y habilitada como IPS que cuenta con un modelo de rehabilitación integral dirigido a personas con baja visión y que también presta servicios de consulta externa en oftalmología general y especializada en retina/glaucoma, optometría general y óptica, se recomienda llegar media hora antes a la cita médica para tener lavado de manos, toma de temperatura y diligenciamiento de datos. EN ESTE periodo de descanso también es necesario seguir algunas recomendaciones para no afectar la vista, y por qué no, aprovechar este tiempo para prestarle más atención./Foto cortesía