



# Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

## SABIAS QUE?



## NOSOTROS SERVIMOS



### Capitulo 10



Lions Clubs International  
**FOUNDATION**



León Marcela Alejandra Martínez  
Gobernadora Distrito "O"-5



## Capítulo 10

### CAMPAÑA “¿SABÍAS QUÉ?” DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE SALUD VISUAL

Esta campaña fue presentada en el marco del Mes de la Visión, organizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Agencia Internacional de la Prevención de la Ceguera (IAPB). Tiene como fin concientizar a todas las personas sobre la ceguera, la deficiencia visual y su rehabilitación. Esta iniciativa mundial busca prevenir la ceguera evitable bajo el concepto “Visión 2020: el derecho a la Visión”.

“¿Sabías qué?”, acerca información que contribuya a concientizar a la comunidad general sobre la importancia de la salud visual y explicar cómo, a partir de ésta, se alcanza una mejor calidad de vida.

- ¿Sabías que de los 7 billones de personas que hay en el mundo, más de la mitad necesitan corrección visual?. Sólo 1,6 billones de estas personas usan lentes oftálmicas, pero 2,4 billones de personas aun no corrigieron su deficiencia.
- ¿Sabías que el 80% de las deficiencias visuales pueden ser tratadas o corregidas?. En general mediante un simple examen y lentes correctivas.
- ¿Sabías que todos desarrollamos presbicia con la edad?. Es un cambio en la visión que todos experimentamos generalmente a partir de los 45 años. Actualmente, 2 billones de personas tienen presbicia y para el año 2035 se prevé que alcanzará a 3.
- ¿Sabías que el 20% de los conductores posee una deficiencia visual sin corregir?. El 90% de las decisiones y movimientos necesarios para conducir dependen de la visión del conductor.
- ¿Sabías que al conducir a 80 km/h la distancia de frenado se reduce a siete metros si usa lentes polarizadas?. Al ser encandilado por otro auto, las lentes polarizadas reducen el deslumbramiento y aceleran los reflejos del conductor.
- ¿Sabías que no todos los anteojos de sol nos protegen de los rayos UV?. La protección UV está ligada al material de la lente, o a un revestimiento anti UV que se le aplica al material. Ciertas lentes correctivas poseen propiedades protectoras.
- ¿Sabías que el 20% de las cataratas pueden ser atribuidas al daño causado por los rayos UV?. Sus efectos perjudiciales están actuando permanentemente aunque el sol no se encuentre en su punto más alto de incidencia.

Después de los 12 años y hasta los 45, nuestra visión se encuentra estabilizada y eventuales anomalías fueron corregidas, sin embargo, es importante, a cualquier edad, hacerse examinar los ojos con regularidad por un médico oftalmólogo.

Y algunos buenos hábitos pueden ayudarnos a cuidar nuestra visión:

- Revisa tu visión anualmente para comprobar tu salud visual.
- Utiliza gafas de sol homologadas para proteger tus ojos de los rayos UV.
- Intenta leer con luz solar o con una iluminación apropiada.
- Parpadea con frecuencia para humedecer tus ojos.
- Ajusta el tamaño de la letra del ordenador para facilitar la lectura.
- Reduce el brillo de tu pantalla y asegúrate de que no se produzcan reflejos.
- Realiza descansos intermitentes que no impliquen el uso de pantallas. Cambiar el enfoque reduce la fatiga visual.
- No te olvides que tus ojos necesitan descansar. ¡Duerme un mínimo de 8 horas!

**La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento.**

**La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.**





# Media Luna Oftalmológica

## Centros Oftalmológicos Creados



Lions Clubs International  
**FOUNDATION**



León Marcela Alejandra Martínez  
Gobernadora Distrito "O"-5