



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

Salud Ocular



NOSOTROS SERVIMOS

LIONS

Capitulo 17



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Capítulo 17

SALUD OCULAR

Las VITAMINAS ESENCIALES para la salud de nuestros ojos.

- Vitamina A: está presente en: tomates, zanahorias, espinacas, hígado, huevos (yema) y verduras de color;
- Vitamina C: está presente en cítricos, fresas, kiwi, pimiento verde y coliflor;
- Vitamina E: está presente en manzanas, ciruelas, melones, bananas, tomates y espárragos;
- Luteína: está presente en: brócoli, espinaca, calabazas, maíz, verduras de hojas verdes (crudas).

Una alimentación equilibrada, consumiendo tanto verduras frescas, como frutas, huevos, carne y pescado, permite obtener las cantidades necesarias de todas las vitaminas del grupo ACE que son esencialmente antioxidantes, y permiten evitar el deterioro de la visión.

Salud ocular en niños

La detección precoz es la mejor prevención. Sus padres deben observar con atención y acudir al oftalmólogo al notar los siguientes síntomas:

- Si sufre molestias en los ojos;
- Si le molesta el sol o tarda en adaptarse a la oscuridad;
- Si se acerca mucho a la TV, sostiene los libros muy cerca de la cara o utiliza el dedo para leer;
- Si le duele la cabeza después de leer, usar la computadora o ver TV;
- Si tiene un bajo rendimiento escolar en comparación con el esfuerzo que realiza.

Consejos para el cuidado de la vista

- Visitar a su oftalmólogo con regularidad, la detección precoz es la mejor prevención y debe realizarse en todas las etapas de la vida;
- Hacer el esfuerzo consciente de tomar descansos periódicos y parpadear frecuentemente al leer, trabajar en la computadora o mirar televisión;
- Utilice anteojos recetados por su oftalmólogo, no utilice los que han sido adaptados para otras personas, pueden dañar seriamente su visión;
- Las revisiones anuales deben comenzar antes de iniciarse el ciclo escolar;
- Acudir periódicamente al oftalmólogo a partir de los 40 años;
- Si es diabético, hipertenso o padece alguna enfermedad cardiovascular debe visitar anualmente al oftalmólogo;
- A partir de los 60 años debe reforzar el cuidado, ya que se pueden presentar otras patologías como cataratas o degeneramiento de la macula que requieren tratamiento intensivo.

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.





Información sobre algunas enfermedades oculares

Glaucoma: es una enfermedad progresiva que puede causar ceguera si no es tratada. En sus comienzos no presenta síntomas. Se detecta con la medición de la presión ocular. No hay cura para el glaucoma, pero una vez detectado su progresión puede ser detenida.

Retinopatía diabética: es una complicación de la diabetes que no produce síntomas hasta que está muy avanzada, y puede evitarse con el control estricto de la glucemia, ya que su aparición o el avance de la retinopatía disminuye hasta en un 80%.

Es necesario hacerse al menos un examen anual, con estudio de fondo de ojo y la pupila dilatada.



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



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

*Este año nos dejó enseñanzas,
que el nuevo que comienza nos
traiga todas las bendiciones
para continuar sirviendo con
la alegría del amor al servicio.
Felices Fiestas!*



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5