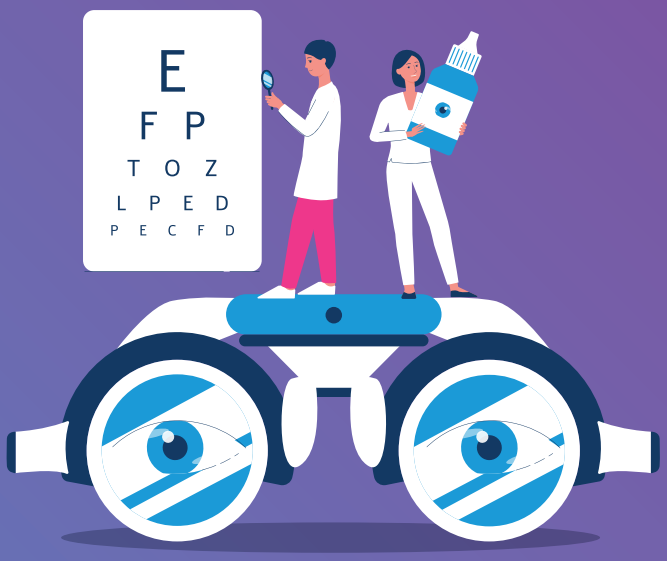
MercerMarsh Beneficios

benefits that truly benefit

Los ojos y la salud ocular

La visión es el órgano más dominante de nuestros sentidos. Cuando no tenemos acceso a la visión, las tareas cotidianas como leer, trabajar y otras se vuelven mucho más difíciles.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2.200 millones de personas en el mundo entero tienen algún tipo de discapacidad visual o ceguera. Al menos la mitad de estos casos podrían evitarse o recibir intervención.



Hábitos que ayudan a cuidar la salud de los ojos:

- Evite rascarse los ojos;
- Controle el nivel de azúcar de la dieta;
- No duerma con maquillaje y prefiera productos antialérgicos;
- Lávese bien los ojos;
- Proteja los ojos del contacto directo con el sol;
- Consuma pescado y otros alimentos ricos en vitamina A, B, D, E y omega 3;
- No fume.

En caso de molestias o dudas sobre la salud ocular, consulte a un oftalmólogo.

¿Cuáles son los tipos de enfermedades oculares?

Las que no provocan deficiencias visuales:

Blefaritis: inflamación de los párpados cerca de la base de las pestañas;

Orzuelo: causado por la inflamación de una glándula en la región del párpado;

Conjuntivitis: inflamación de la membrana que recubre el interior de los párpados y cubre la parte blanca del ojo.

Las que pueden provocar ceguera:

Cataratas: nubosidad en el cristalino del ojo. Conduce a una visión cada vez más fuera de foco. El riesgo de desarrollar cataratas aumenta con la edad;

Glaucoma: daño progresivo del nervio óptico. La pérdida de visión comienza en la periferia del ojo y puede progresar para una discapacidad visual grave;

Degeneración macular relacionada con la edad: daño a la parte central de la retina, responsable por la visión detallada, que conduce a manchas oscuras, sombras y distorsión de la vista central.