

Cuidemos nuestros Ojos

La vista debe cuidarse y mantenerse sana. Si conservamos la vista en buen estado podemos leer, escribir, jugar, trabajar y hacer todas nuestras actividades sin ningún problema.

“Los ojos pueden infectarse con bacterias, hongos o virus. Las infecciones pueden ocurrir en distintas partes del órgano y afecta solo uno o ambos.”



Síntomas de una infección

1. Cuando despierta con los ojos legañosos.
2. La presencia de comezón, escozor o ardor en los ojos.
3. Los ojos se irritan y lagrimean.

¿Qué hacer?

- Lávese los ojos con agua fría de manzanilla y acuda al médico para un chequeo.
- No se sobe los ojos, se pueden infectar más o puede infectar a otras personas.





En verano, No te olvides de cuidar tus ojos!

Sigue estas recomendaciones:

- Escoge lentes de sol con alta protección de filtro UV y que cubran toda el área de los ojos. No te dejes engañar por el color o el precio.
- Además de lentes de sol, usa un sombrero, de preferencia de ala ancha que proporciona la mejor protección para tus ojos.
- Evita exponerte al sol entre las 10:00 a.m. y las 3:00 p.m. Los rayos solares UV son más fuertes y dañinos.
- Si te bañas en piscinas procura usar lentes protectores ya que el cloro puede irritar los ojos.
- Se recomienda a las damas no bañarse con maquillaje, sobre todo el rímel de pestañas, para evitar adquirir alguna infección ocular.
- En verano es frecuente contraer conjuntivitis y otros tipos de infecciones oculares, acuda al médico oftalmólogo.

