



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD



***Qué debes saber sobre el
cuidado de tus ojos!...***



**Area de Gestión Sanitaria de Jerez,
Costa Noroeste y Sierra de Cádiz**



ÍNDICE

I. PRÓLOGO

II. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL OJO.

III. ALIMENTACIÓN Y VISION OCULAR.

IV. CUANDO ACUDIR AL OFTALMÓLOGO.

V. CUIDADO DE LOS OJOS.

VI. ERGONOMIA.

VII. CONCLUSIONES.

Prólogo

Para tener una buena salud visual y mantener este preciado sentido en perfecto estado, no solo es necesario buscar remedio cuando ya existe un problema, lo recomendable es tener un estilo de vida sano y llevar a cabo ciertos hábitos y rutinas que favorezcan un buen estado ocular.

El cuidado de la salud visual es una garantía a largo plazo. La mayoría de las patologías oculares son resultado de un descuido constante por la salud de nuestros ojos, lo que puede derivar en serias complicaciones que pongan en riesgo nuestra visión.

La visión experimenta cambios a lo largo de nuestra vida y es importante prestar atención a los signos de alerta que podrían indicar un problema visual.

Capítulo I

Anatomía y fisiología del ojo

El ojo es una esfera de unos 25mm de diámetro aproximadamente y pesa unos 8 gramos aproximadamente.

Partes del ojo y sus funciones:

Los párpados protegen el globo ocular y proporcionan componentes esenciales a la lágrima. Mediante el parpadeo, la lágrima se distribuye sobre la superficie del ojo para evitar su desecación y eliminar los residuos y las impurezas presentes en el ojo.

Las Pestañas se ubican en el margen palpebral, su función, junto con los párpados, consiste en proteger la superficie ocular de sustancias extrañas.

La esclerótica es una capa fibrosa que forma “la parte blanca del ojo”. Su función es proteger y evitar que la presión intraocular se deforme. Está recubierta por la conjuntiva, que es una mucosa que contiene vasos sanguíneos que llevan sangre al ojo. Estos vasos sanguíneos aumentan en número y tamaño y le dan el color rojizo que caracteriza al ojo cuando, por ejemplo, tenemos una conjuntivitis.

El iris es la parte coloreada del ojo. En el centro se encuentra la pupila, que es un agujero que permite la entrada de luz a la parte posterior del ojo. El tamaño de la pupila varía,

dependiendo de los músculos que forman el iris, los cuales se contraen y relajan para regular la cantidad de luz que entra al ojo.

La córnea es un tejido transparente ubicado por delante del iris y la pupila. Permite, junto con el cristalino, enfocar las imágenes de forma nítida en la retina.

El cristalino se encuentra justo detrás del iris y de la pupila. Está unido al cuerpo ciliar por los ligamentos suspensorios que al contraerse o relajarse cambia la forma del cristalino (acomodación) y nos permite poder enfocar los objetos cuando miramos a diferentes distancias.

En el ojo podemos distinguir tres cámaras que lo dividen.

- Cámara anterior (la córnea y el iris).
- Cámara posterior (la zona entre el iris y el cristalino).
- Cámara vítrea (por detrás del cristalino).

Las cámaras anterior y posterior están rellenas de humor acuoso, que proporciona la tensión adecuada al globo ocular.

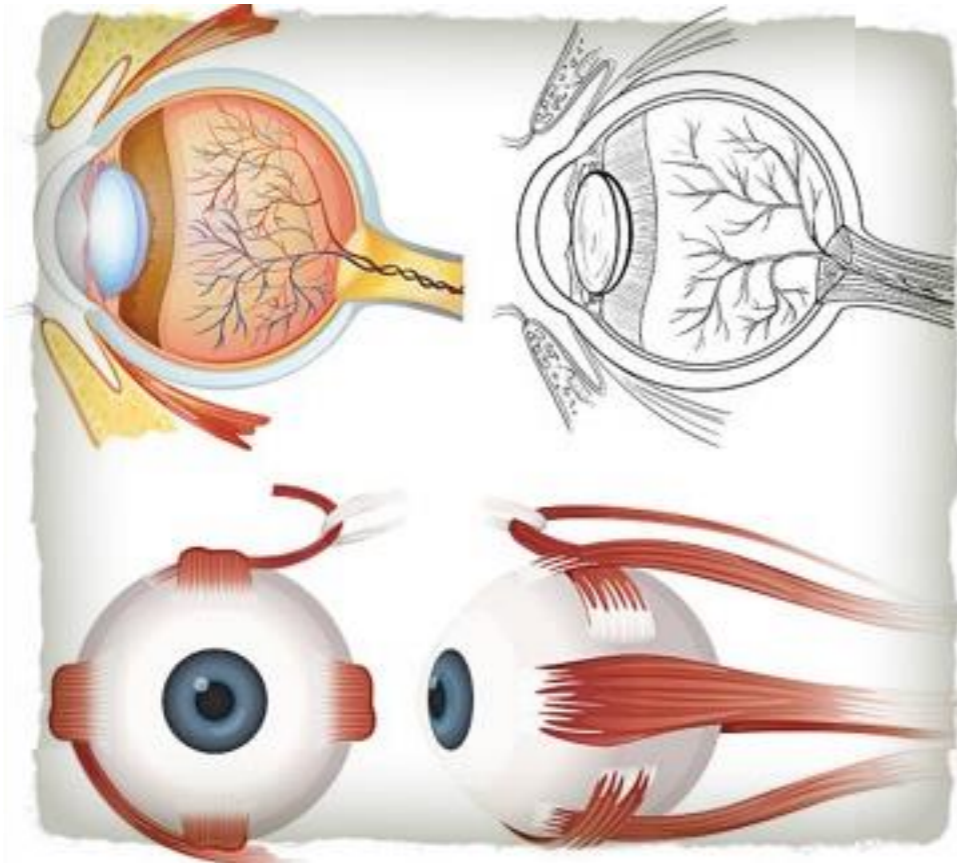
La cámara vítrea contiene el humor vítreo que rellena la parte posterior del ojo y mantiene la forma del globo ocular.

La retina es la capa mas interna del ojo. Está ubicada en la pared posterior del globo ocular. La retina capta la luz y la convierte en impulso nervioso gracias a los fotorreceptores, que se dividen en conos y bastones.

Los conos nos permiten diferenciar los colores, mientras que los bastones nos permiten diferenciar, blancos, negros, y grises además de figuras y formas.

Dentro de la retina se encuentran la mácula y la papila.

La mácula es la responsable de la visión central. En su zona central, tenemos la fovea que nos permite leer, ver los detalles más pequeños y sutiles, etc.



En la papila confluyen las fibras nerviosas que forman el nervio óptico, que es el encargado de llevar impulsos nerviosos, originados por la luz en la retina, hasta el cerebro donde son procesadas las imágenes.

Capítulo II

Alimentación y visión

Hay que recalcar la importancia que tiene realizar una buena rutina de alimentación en nuestro día a día para cuidar nuestros ojos. Es importante llevar una dieta sana y equilibrada donde no se abuse de alimentos con alta presencia de grasas saturadas y azúcares.

Ácidos grasos esenciales (Omega 6 y Omega 3)

No pueden ser sintetizados por el organismo y deben adquirirse de fuentes alimenticias naturales.

Son precursores de Prostaglandinas e intervienen en muchas reacciones metabólicas: favorecen el transporte de oxígeno hacia las células, son hipolipemiantes, previenen la trombosis y aumentan las defensas.

También protegen la mielina de las células nerviosas, modulando la conducción neuronal. Determinan el intercambio y las funciones celulares.

Tienen función antiinflamatoria, antioxidante y regulan la producción de lágrimas artificiales.

Por todo ello, es recomendable su ingesta para prevenir y mejorar muchas alteraciones oculares. Actúan ayudando en la prevención de la DMAE, el glaucoma o el síndrome de ojo seco. Alimentos que contienen ácidos grasos esenciales:

- **Omega 3:** Pescado, principalmente azul, marisco, aceite de hígado de bacalao, hortalizas de hoja verde, legumbres y semillas de lino.
- **Omega 6:** Carne magra, legumbres, hígado, seso, riñones, germen de trigo, semillas integrales de cereales, aceites vegetales de semillas de primera presión en frío y especialmente las semillas de Onagra y de Borraja. Sobre todo es importante por su papel antioxidante, protegiendo a la retina de un envejecimiento precoz (DMAE) y del envejecimiento del resto de tejidos.
Podemos encontrarlos en aceites vegetales, avellanas, almendras, nueces, cacahuetes, semillas de girasol, aceite de oliva.

Las vitaminas

- **Vitamina B2:** Su función es Antioxidante. Previene la neovascularización corneal. Podemos encontrarla en casi todos los vegetales de hoja verde, en Legumbres, germinados, huevos, leche, cereales integrales.
- **Vitamina B3:** Interviene en el metabolismo glucídico. Es muy importante para prevenir la Retinopatía diabética. Está

presente en atún y bonito fresco y en aceite, pollo y pavo, cereales integrales, arroz integral, almendras.

Vitamina A: junto a la luteína y la zeaxantina reduce el riesgo de desarrollar enfermedades oculares como las cataratas. Se encuentran en vegetales, frutas (melocotones o arándanos) y en los lácteos.

Vitamina E: previene la aparición de cataratas o la DMAE por su alto poder antioxidante. Se encuentra en el aceite de oliva, aguacates, almendras o espinacas.

Vitamina C: Su función es antidegenerativa, antioxidante, antiinfecciosa, antialérgica, Antitóxica e intervienen en la prevención de DMAE. La encontramos en todas las frutas y verduras crudas. Principalmente: grosellas, frambuesas, arándanos, naranjas, mandarinas, kiwi, mango.

- **Bioflavonoides**

No son vitaminas pero su función es muy importante porque son vasoprotectores y antioxidantes. Previenen las hemorragias oculares por fragilidad capilar y las complicaciones de la diabetes, así como la DMAE y el envejecimiento tisular. Alimentos que contienen bioflavonoides, albaricoque, cereza, uva, naranja, limón, mandarina, pomelo, melón, cebolla, ajo, apio, pimiento verde, tomate, brócoli. Estos alimentos aumentan la eficacia de la vitamina C. además de ser vasoprotectores y antioxidantes. Previenen las hemorragias oculares por fragilidad capilar y las complicaciones de la diabetes, así como la DMAE y el envejecimiento tisular.

- **Minerales**

La mayoría son importantes para preservar la salud ocular, pero los más importantes son el Zinc, Selenio, Manganeso y Cobre.

Los minerales son Antioxidantes: previenen las enfermedades relacionadas con el envejecimiento (DMAE, cataratas), son antidegenerativos. Disminuyen los radicales libres.





Benefician a nuestro sistema inmunológico, aumentando la actividad de las células de defensa y también a nuestro sistema nervioso, porque activan enzimas que participan en la síntesis de neurotransmisores y esfingomielina (glaucoma). Podemos encontrar el Zinc en semillas de calabaza, pipas de girasol, nueces. El Cobre en pescados, mariscos, quesos, carnes rojas. El selenio en cereales Integrales, legumbres, levadura de cerveza, germen de trigo, ajo, marisco y pescados y el Manganeso en : cereales integrales, legumbres, frutos secos, jengibre, perejil, espinacas.

Capítulo III

Cuándo acudir al oftalmólogo

Los problemas oculares no son algo a lo que prestemos demasiada atención, así que los vamos dejando de lado y sólo pensamos en acudir al oftalmólogo, cuando nos damos cuenta que no vemos bien o tenemos un problema en los ojos, pero ¿deberíamos hacernos revisiones oftalmológicas de manera periódica? pues dependiendo de la edad o de si hay alguna enfermedad en nuestras familias, deberíamos hacernos revisiones de manera más continua para evitar problemas que puedan agravarse si no se detectan a tiempo y que en muchos casos puede ser irreversibles.

¿ Cuándo debemos acudir? Deberíamos acudir al oftalmólogo en los siguientes casos:

En la infancia es importante tener en cuenta

- Si su hijo es prematuro o de bajo peso, debe acudir en las primeras semanas de vida, para descartar la aparición de retinopatía del prematuro.
- Si padece lagrimeo o conjuntivitis de repetición debido a una obstrucción del lagrimal.
- Presencia de desviación de uno o ambos ojos, estrabismo.

- Aumento de tamaño de las estructuras del ojo (Córneas grandes que pueden indicar glaucoma congénito).
- Reflejo blanquecino pupilar, debido a una catarata congénita entre otras
- Movimiento rápido de los ojos, nistagmus a partir de los 3-4 años: Los niños a esta edad ya colaboran en la evaluación visual, por lo que es importante hacer una revisión para evaluar la agudeza visual y si necesita corrección óptica. en esta exploración es habitual que le dilaten las pupilas para conocer con exactitud la graduación que necesitan. también es importante detectar estrabismos y evitar la aparición de un ojo vago o ambliopía. para evitar un ojo vago, es necesario realizar una revisión oftalmológica a tiempo, pues hasta los 7-8 años de edad, es cuando el sistema visual está en desarrollo.

Es importante prestar atención a los niños menores de los seis años, si su hijo:

- Si se acerca mucho para leer o ver la televisión.
- Si presenta dolores de cabeza.

- 👤- Enrojecimiento de los ojos.
- 👤-Guiños constantes.
- 👤-Entrecierra los ojo.

Es importante detectar a tiempo cualquier problema. Está comprobado que una mala visión, puede ser causa a menudo de un fracaso escolar de ahí su importancia .

La adolescencia, es un periodo dónde se sufren continuos cambios en sus cuerpos debido al crecimiento y desarrollo, por eso es necesario revisarlos para ver si necesitan corrección, o en el caso de que ya usen gafas, comprobar que la graduación no ha sufrido ningún cambio.

La edad adulta, entre los 20-40 años de edad es una etapa que suele estar estabilizada la graduación, por lo que si es necesaria hacer alguna intervención quirúrgica refractiva para quitarnos las gafas, es el momento de hacerlo. También es necesario revisar la presión intraocular y el fondo de ojos para detectar otras posibles enfermedades oculares .

A partir de los 40 años de edad con la madurez, aparece la presbicia o vista cansada (dificultad para enfocar de cerca). También es importante hacer un seguimiento de la presión intraocular, así como la valoración del nervio óptico y la evaluación del campo visual, para prevenir posibles glaucomas, una revisión a tiempo, puede prevenir la pérdida

irreversible de visión al detectar y tratar la presión intraocular elevada, principal signo del glaucoma.

A partir de los 60 años de edad, es común la aparición de cataratas y la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).

Las cataratas suelen ser la causa de frecuentes cambios en la graduación y disminución de la visión. es un proceso normal debido al envejecimiento del cristalino que se puede solucionar mediante la cirugía de cataratas con implante de lente intraocular. Si usted ve torcidas las líneas rectas (metamorfopsia), es muy probable que sufra DMAE, y es muy importante descartarla mediante una exploración del fondo de ojos y en ocasiones de la realización de una tomografía de coherencia OCT.

Independientemente de la edad hay causas que requieren una revisión oftalmológica:

- 👤 Enrojecimiento en los ojos, puede estar causado por una alta presión intraocular.
- 👤 Miodesopsias, moscas volantes que aparecen en la visión, en principio son habituales y en principio inocuas pero es importante acudir a revisión para descartar un desprendimiento de retina.
- 👤 Irritación y sequedad ocular, si ocurre con frecuencia, puede ser debido al síndrome del ojo seco, que aparece por una pobre lubricación del ojo, debido a

factores hormonales, aire acondicionado, calefacción, etc...

- Dolor en los ojos, provocado por la presencia de un cuerpo extraño o una infección bacteriana o vírica, como conjuntivitis, uveítis o escleritis. contacto directo con sustancias químicas. en estos casos debe lavar el ojo con abundante agua y acudir de inmediato al oftalmólogo.
- Halos en torno a luces o una sensibilidad a la luz que pueden ser migraña ocular o fotofobia.
- Orzuelos, suelen desaparecer por sí solos, pero es conveniente acudir al oftalmólogo para prevenir la aparición recurrente o el enquistamiento de los mismos.
- Pérdida de visión repentina o paulatina, puede ser debido a problemas que aparecen por el envejecimiento, como glaucoma, cataratas o dmae (degeneración macular).
- Legañas abundantes o de color amarillo o verdoso, puede ser debido a una infección.

Las revisiones deben ser continuas siguiendo las recomendaciones de su oftalmólogo si usted padece alguna enfermedad general como puede ser la hipertensión arterial, enfermedades reumatológicas y la diabetes mellitus. Esta

última, la diabetes mellitus, es la enfermedad que requiere mayor control oftalmológico, pues puede dar lugar a la aparición de retinopatía diabética y para ello es muy importante un buen control glucémico.



Antes de acudir a su revisión con el oftalmólogo, debe tener en cuenta algunas consideraciones:

- Si usa gafas (de cerca, de lejos o progresivas) debe llevarlas a la consulta para que el oftalmólogo pueda conocer su graduación.
- Si usa lentes de contacto, debe descansar de las lentillas entre 24/48 horas antes de acudir a consulta y no llevarlas puestas en la visita.

- Si usa maquillaje, es recomendable que venga sin maquillaje de ojos (rimel, eye liner...)
- Si está tomando medicación, es importante que le diga al doctor cuál es, para que la tome y desde cuando la toma para que la tenga en cuenta.
- Debe de saber que en algunas ocasiones puede que tengan que dilatarle las pupilas para realizar alguna prueba. Los efectos de las gotas pueden durar un par de horas y tendrá la visión borrosa, por ello se recomienda ir acompañado (sobre todo si es una persona mayor) y traer unas gafas de sol para evitar que le moleste la luz.

En todos los casos, la periodicidad de la visita a su oftalmólogo dependerá de su salud visual y recuerde, si nota algún cambio drástico en sus ojos, es urgente acudir al oftalmólogo para detectar cualquier problema grave.

Capítulo IV

Cuidados oculares

El cuidado de nuestros ojos debe de ser algo habitual a incluir en nuestra rutina diaria. Si usted utiliza gafas Use gafas o no, seguir una serie de consejos además de la alimentación, nos ayudara a cuidar nuestra salud visual.

1. Mantenga un peso saludable: Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de desarrollar diabetes. La diabetes le pone en mayor riesgo de contraer retinopatía diabética o glaucoma.
2. Haga ejercicio regularmente: El ejercicio puede ayudar a prevenir y controlar la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. Estas enfermedades pueden conducir a algunos problemas del ojo o de la visión
3. Use gafas de sol homologadas, aún en los días nublados, para proteger sus ojos con gafas de sol que bloqueen el 99 al 100 por ciento de la radiación UVA y UVB (filtro UV100 % ó UV400nm). La exposición al sol puede dañar los ojos y aumentar el riesgo de cataratas y degeneración macular relacionada con la edad:
4. Los filtros solares se pueden escoger desde categoría 0 a la 4, según nivel de exposición lumínica de la actividad. Teniendo en cuenta que del 1 al 3 no son válidos para la conducción nocturna, y el filtro categoría 4 tampoco para la diurna. Si los cristales son además polarizados protegen de la luz reflejada.

5. Evite fumar: Fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos relacionadas con la edad, como la degeneración macular y cataratas; Además puede dañar el nervio óptico.

6. Algunas enfermedades oculares son hereditarias, por lo que es importante averiguar si alguien en su familia las ha padecido para determinar si usted está en mayor riesgo de desarrollar alguna.

7. Si usa lentes de contacto tome medidas para prevenir infecciones oculares: Lávese bien las manos antes de ponerse o quitarse los lentes de contacto. Si lleva corrección óptica, que sea la indicada para no someter a nuestros ojos a un esfuerzo extra que es perjudicial.

8. Dé a sus ojos un descanso, dormir poco hace que el ojo no se recupere de las agresiones del día. Si pasa mucho tiempo frente a una computadora, no debe olvidarse de parpadear. Para reducir la fatiga ocular, pruebe la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, desvíe la vista unos seis metros delante de usted durante 20 segundos... Ilumine bien el objeto que esté mirando y mantenga una distancia adecuada con ellos, la televisión debe estar a unos 2 metros y la lectura o escritura a unos 35-40 centímetros.

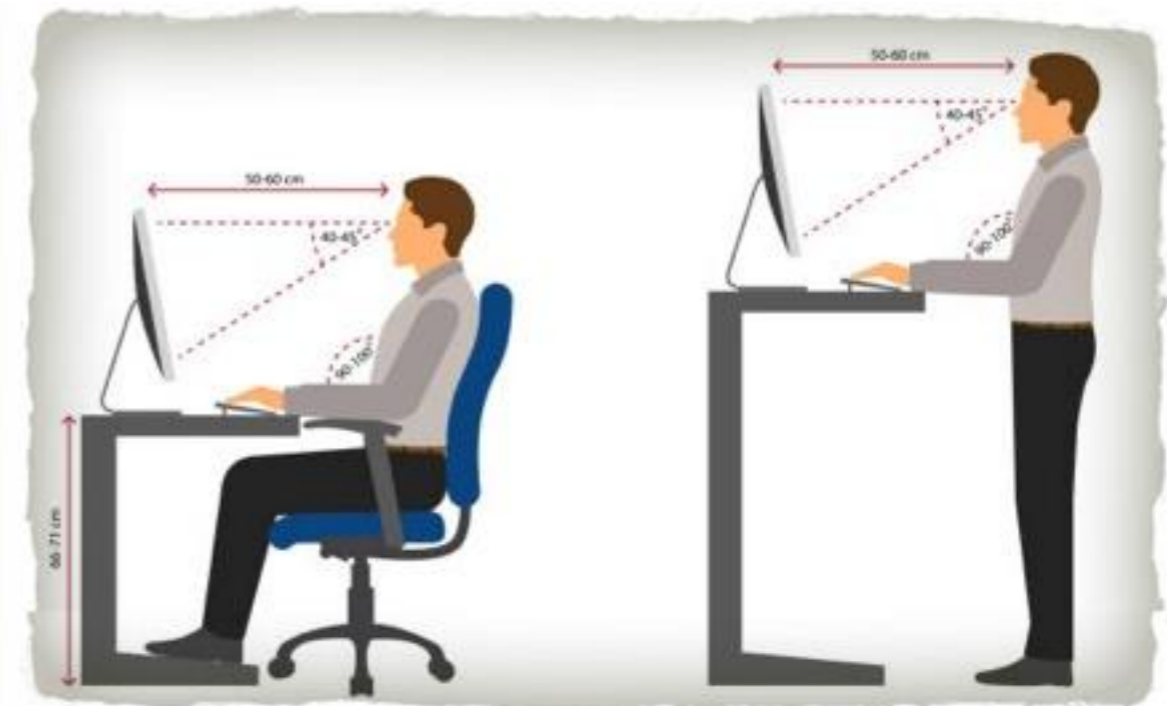


Dentro de los cuidados oculares, vamos a hacer mención aparte, a las nuevas tecnologías. El auge de éstas, ha hecho que las tasas de miopía aumentasen drásticamente y se da por hecho que seguirán haciéndolo en los próximos años, por el uso masivo de pantallas y móviles en niños y niñas.

Capítulo V

Ergonomía visual

La ergonomía visual consiste en una correcta postura, iluminación y usos de las compensaciones ópticas apropiadas en relación la distancia a la que se esté mirando. El objetivo es mantener una correcta salud visual y prevenir posibles patologías oculares.



Muchos son los factores que intervienen en la ergonomía visual, como:

- Las posturas, el movimiento que hagamos o el entorno
- El horario que llevemos y los descansos que hagamos
- El esfuerzo físico o mental que requiera
- La iluminación, temperatura o climatización que tenga el lugar o la tarea que se demande.

Sin embargo la iluminación, el tamaño del objeto y el contraste de los detalles son los factores que más influyen en el rendimiento del trabajo.

Una ergonomía visual deficiente en estos casos, puede contribuir a la aparición del Síndrome Visual Informático (SVI) junto con problemas músculo-esqueléticos.

10 consejos para mejorar la ergonomía visual al mirar una pantalla

- Utiliza buena iluminación.
- Mantén una buena postura frente al ordenador.
- Coloca la pantalla perpendicular a la ventana (si esta existiera).
- La distancia a la pantalla debe ser entre 50 y 70 cm, manteniéndola ligeramente por debajo de la línea horizontal de visión (10-15 cm).
- Descansa variando el enfoque (mirando un objeto lejano).
- Sigue la regla 20-20-20: cada 20 minutos aparta la mirada del ordenador durante 20 segundos, enfocando a 20 pies de distancia (6 metros).

- Evita reflejos en la pantalla y deslumbramientos.
- Parpadea con frecuencia.
- Visita al óptico-optometrista para corregir posibles alteraciones refractivas.

La fatiga visual

Se produce fundamentalmente como consecuencia del exceso de uso de la pupila, al fijar el ojo sobre un texto o

pantalla por largos períodos de tiempo ya que, éste trata de acomodarse a las diferentes situaciones de iluminación del lugar de trabajo.

La fatiga visual: es un problema que ha aumentado con la inserción de la tecnología en nuestras actividades diarias.

Pausas y ejercicios

1. Haz pausas de quince minutos cada dos horas para que los ojos descansen. Asimismo, asómate por la ventana cada veinte minutos o dirige la mirada al infinito durante unos segundos para variar la distancia de enfoque.
2. Parpadea con regularidad, ya que esto evitará la sequedad ocular.

3. Utiliza un humidificador o aplícate gotas humectantes cuando sea necesario.

Cuando se ve la televisión y jugando con los videojuegos

Distancia: la distancia óptima es como mínimo de 2 m.



Iluminación: mantener siempre una iluminación ambiental, no mirar la televisión a oscuras. Se han de evitar los brillos y los reflejos sobre la pantalla.

Postura: no ver la televisión estirados en el sofá o en la cama ni con la cabeza torcida. Todas estas posturas impiden que llegue la información por igual a los dos ojos.

Tiempo: no dejar que los niños vean la televisión más de dos horas al día.

Capítulo VI

Ejercitar la visión

Fortalece tus ojos enfocando de cerca y de lejos.

- Siéntate en una silla enfrente de una pared blanca. Coloca tu pulgar cerca de 25cm en frente de tu cara y enfócalo. También puedes enfocar un objeto que esté a una distancia de 1,5 a 3 metros durante 10/15 segundos.
- Luego enfoca un objeto que esté entre 3 y 6 metros sin mover tu cabeza. Enfoca el objeto durante 10 a 15 segundos.
- Después de 10 a 15 segundos, vuelve a enfocarte en tu pulgar. Practica este proceso 5 veces

Intenta hacer zoom con tus ojos.

- Sientate cómodo
- Extiende tu brazo con el dedo pulgar hacia arriba.
- Enfoca tu pulgar. Luego, acércalo sin dejar de enfocar hasta que esté a unos 7 cm en frente de tu cara.
- Aleja tu pulgar de nuevo, hasta que tu brazo esté totalmente extendido.
- Repite este ejercicio tres veces .

Haz la figura del numero 8 con tus ojos.

- Imagina una gigantesca figura del numero 8 en el suelo, a unos 3 metros delante de ti.
- Traza la figura del 8 con tus ojos lentamente.
- Trazala en una dirección por unos minutos y luego cambia de dirección por otros minutos.


Practica los movimientos oculares rítmicos.

- De pie en frente de una ventana con barrotes, enfoca un objeto distante en el otro lado de los barrotes. Relájate y deja el peso de tu cuerpo en un pie y luego en el otro. Mantén tu respiración relajada. Parpadea mientras realizas este ejercicio. Continúa durante 2 o 3 minutos

Haz ejercicios oculares direccionales.

- Ponte de pie o siéntate derecho.

- Mira hacia delante, sin mover la cabeza mira a la izquierda. Concéntrate en lo que veas. Luego mira a la derecha. Mueve tus ojos de lado a lado 5 veces más. Repite el ejercicio 3 veces.
- Sin mover la cabeza, mira hacia abajo. Concéntrate en lo que ves. Luego, mira hacia arriba. Concéntrate en lo que ves. Repítelo, 3 veces.
- Sin mover la cabeza, mira hacia delante. Luego mira hacia abajo y hacia la izquierda. Enfoca lo que ves. Luego, mueve tus ojos en diagonal y mira hacia arriba y hacia la derecha. Enfoca lo que ves. Repite el ejercicio 5 veces. Luego, mira hacia delante y haz el mismo ejercicio mirando hacia abajo y hacia la derecha, y luego mirando hacia arriba y hacia la izquierda. Repítelo 3 veces.

 **Relája los ojos** Termina tus ejercicios poniendo las palmas de tus manos sobre tus ojos, manteniendo una leve presión sobre ellos e intenta relajarte. Mantente así al menos 30 segundos.

Ejercicios para relajar la vista:

A lo largo del día, notamos que nuestra visión se vuelve borrosa, tenemos picor o pesadez a la hora de leer y nos cuesta enfocar. Son síntomas de vista cansada. Existen ciertos ejercicios oculares que permiten aligerar esta sensación de cansancio y así, recuperar la comodidad a la hora de ver.

- Sentado en una silla, coloque las palmas de sus manos sobre los ojos cerrados y mantén esta posición durante 1 o 2 minutos. Repite este ejercicio 2 o 3 veces.
- Haz un masaje de párpados. Lava bien tus manos. Cierra tus ojos y masajéalos con movimientos suaves y una presión ligera, esto ayudará a estimular los ojos.

Capítulo VIII

Conclusiones

Como hemos podido deducir tras la lectura de este documento, la visión es una parte importantísima de nuestro cuerpo y su buen mantenimiento y cuidados, podrían protegernos o retrasar el desarrollo de patologías oculares y detectar de forma precoz problemas de la visión.

Para poder darle la mejor solución posible, es aconsejable que acudamos a nuestro oftalmólogo siempre que detectemos alguno de los signos descritos anteriormente.

Por otro lado nuestra responsabilidad es proteger nuestros ojos, realizar ejercicios para mantenerlos sanos y adoptar hábitos de vida saludable como el seguimiento de una dieta adecuada, la realización de ejercicio para reducir stress , buenas medidas higiénicas y una buena ergonomía ocular pueden ayudar a mantener nuestros ojos sanos.

Sin más esperamos que este documento haya sido de vuestro interés y que os anime a adoptar medidas para cuidar vuestra salud ocular. Gracias.



Trabajo realizado por...

- 👤 Carmen Vázquez Contreras, TCAE de UGC Oftalmología, AGS Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz.
- 👤 M^a Isabel Rodríguez Puerta, TCAE de UGC Oftalmología, AGS Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz.
- 👤 M^a Carmen Pérez Sánchez, TCAE de UGC Oftalmología, AGS Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz.
- 👤 Pilar Cabral Arellano, TCAE de UGC Oftalmología, AGS Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz.
- 👤 M^a Paz Puerta Castro, TCAE de UGC Oftalmología, AGS Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz.
- 👤 Pilar Rodríguez y M^a José Genil Bordas, enfermeras de la UGC Oftalmología, AGS Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz.
- 👤 M^a Ángeles Arjones Peña, Enfermera, Jefe de Bloque de Apoyo al Diagnóstico del GS Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz.

PRÓLOGO DE

Manuel García Íñiguez, FEA de Oftalmología de la UGC de Oftalmología y Javier Benitez del Castillo., Jefe de la UGC de Oftalmología, AGS Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz.

Nos gustaría dedicar este trabajo a Inmaculada Mota Chozas, antigua Jefa de UGC Oftalmología, quién siempre apoyó esta iniciativa.



**Area de Gestión Sanitaria de Jerez,
Costa Noroeste y Sierra de Cádiz**