

# Cositas de Bienestar

Julio es el Mes de la Visión Saludable



## CUATRO CONSEJOS PARA OJOS SANOS

¿Puedes recordar la última vez que te hiciste un examen de la vista? A menos que tenga problemas en los ojos, la salud ocular de rutina a veces se olvida. Hay 11 millones de estadounidenses mayores de 12 años que necesitan corrección de la visión. Si han pasado más de 2 años, probablemente sea hora de un examen. Incluso si sus ojos se sienten saludables, es posible que tenga un problema.

### Proteja su visión siguiendo estos 4 consejos:

- **Busque un oftalmólogo** . Pídales a sus amigos, familiares o a su proveedor de seguro de salud recomendaciones de oftalmólogos cerca de usted.
- **Hable con su médico acerca de la frecuencia con la que necesita un examen dilatado** . La dilatación es la única forma de detectar las enfermedades de los ojos en forma temprana, cuando son más fáciles de tratar y antes de que ocurra la pérdida de la visión.
- **¡Visita en familia sobre salud ocular!** Algunas enfermedades oculares, como el glaucoma y la degeneración macular, pueden ser hereditarias.
- **Use lentes de sol incluso en días nublados.** Los rayos UV del sol pueden dañar sus ojos. Proteja sus ojos y reduzca el riesgo de cataratas usando anteojos de sol que bloqueen el 99-100 % de la radiación.



Fuentes: <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/resources-for-health-educators/healthy-vision-resources/healthy-vision-month>

## ¡Unase al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

### Cómo jugar

- 1) Lea el artículo
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador al azar entre las respuestas correctas.

### Llene el Espacio en Blanco

Usar anteojos de sol cuando está afuera puede reducir su riesgo de \_\_\_\_\_.

**¡RESPONDE A FITBIT®  
CHALLENGE AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG