

OPTICA'M explica cuándo es el mejor momento para hacer un cambio de gafas

El cambio de gafas no es solo un tema estético, sino una necesidad para mantener una buena salud visual y evitar los problemas derivados de una graduación desactualizada

Tener una buena visión es esencial para el bienestar general, y las gafas juegan un papel crucial en ello. Una vez realizada la compra de unas gafas, los clientes se acostumbran tanto a ella que se olvidan de revisarlas y eso, que hay señales claras que indican cuándo es necesario cambiar de gafas.

OPTICA'M explica por qué es tan importante prestar atención a las señales claves que son indicativas de un cambio necesario de las gafas.

La importancia de cambiar las gafas a tiempo

El cambio de gafas no solo responde a una cuestión estética, sino que tiene un impacto directo en la salud visual. Además, lo más importante es que las gafas están diseñadas para corregir deficiencias en la visión, y si se usan con una graduación incorrecta o desactualizada, pueden surgir problemas como la fatiga ocular, los dolores de cabeza, y hasta mareos. La visión cambia con el tiempo, ya sea por envejecimiento o por factores externos como el uso excesivo de pantallas, por lo que es fundamental prestar atención a las siguientes señales.

Señales para el cambio de gafas

Dificultad para ver con claridad

Una de las señales más obvias es cuando se empieza a notar problemas para ver con nitidez tanto de cerca como de lejos. Esto incluye dificultades para leer pequeños textos en el móvil o en los libros, o problemas para enfocar correctamente mientras se conduce, especialmente por la noche. Estos cambios, aunque a veces son graduales, son indicativos de que la graduación de las lentes necesita una actualización.

Fatiga ocular y dolores de cabeza frecuentes

Si se experimenta cansancio en los ojos después de leer, trabajar frente a una pantalla o realizar tareas que requieren enfoque visual, es posible que las gafas estén contribuyendo al problema. Esto ocurre porque los ojos están forzando más de lo habitual para compensar una graduación inadecuada, lo que puede resultar en fatiga ocular y dolores de cabeza recurrentes.

Visión borrosa o doble

Otro síntoma claro es la aparición de visión borrosa o doble, especialmente si esto ocurre al realizar actividades cotidianas como leer, ver la televisión o trabajar. Si cuesta enfocar, o si las imágenes parecen duplicadas, es una señal urgente de que se necesita revisar las gafas.

Mayor sensibilidad a la luz

Una mayor sensibilidad a la luz, conocida como fotofobia, puede ser una señal de que la prescripción ha cambiado. Este síntoma puede hacer que la luz solar o incluso la luz artificial resulten incómodas, lo que afecta directamente a la calidad de vida.

Mareos o pérdida del equilibrio

En algunos casos, una mala corrección óptica puede generar problemas de equilibrio, mareos e incluso náuseas. Si se nota inestabilidad o desorientamiento recientemente, es importante considerar una revisión ocular para determinar si la causa es una prescripción incorrecta.

Revisiones periódicas

Es recomendable realizarse exámenes visuales de forma habitual, dependiendo de la edad y estado ocular. Las revisiones regulares permiten detectar cambios en la visión a tiempo, lo que evita que se tenga que lidiar con los síntomas mencionados anteriormente durante un período prolongado. A medida que se envejece, la presbicia (dificultad para ver de cerca) se convierte en un problema común que requiere atención especializada y el ajuste de la graduación en tus gafas.

Consejos para elegir nuevas gafas

Una vez que se ha identificado la necesidad de cambiar las gafas, la elección de las nuevas lentes es igualmente importante. Considerar aspectos como:

Montura: Optar por monturas que sean cómodas y se ajusten bien al rostro.

Lentes: Escoger lentes que ofrezcan protección contra la luz azul si se trabaja con pantallas o que incluyan filtros antirreflejantes si se pasa mucho tiempo conduciendo y filtros con protección UV para proteger los párpados del sol.

Estilo personal: Las gafas son una parte importante del estilo de cada uno, por lo que no se debe olvidar elegir un diseño que haga sentir cómodo, seguro y lucir con estilo.

El cambio de gafas no es solo un tema estético, sino una necesidad para mantener una buena salud visual y evitar los problemas derivados de una graduación desactualizada. Hay que prestar atención a las señales del cuerpo, como la visión borrosa, la fatiga ocular o los dolores de cabeza, y no dudar en acudir a un especialista si se sospecha que es momento de cambiar las lentes. Con revisiones periódicas y las gafas adecuadas, se puede asegurar de que la visión sea siempre la mejor posible.

Datos de contacto:

Oriol Marquès

edeon

931929647

Nota de prensa publicada en: [Lloret de Mar](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Consumo](#) [Otras Industrias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>