

Audioptica presenta el Decálogo de la Salud Visual

Audioptica, empresa líder en la comercialización de sistemas ópticos y auditivos, ha elaborado un decálogo de recomendaciones para mejorar y proteger la salud de nuestros ojos, unos órganos muy desarrollados a la par que frágiles.

Madrid, 24 de enero de 2012.- Tras cerca de 50 años dedicados a los sector óptico-optometrista y auditivo, Audioptica, cadena líder en la adaptación de lentes y audífonos, ha elaborado el Decálogo de la Salud Visual con el objetivo de recordar que siguiendo una serie de sencillos cuidados y precauciones podemos cuidar nuestros ojos y, así, reducir la aparición de molestias y patologías, evitables en la mayoría de los casos.

Estudios realizados en los últimos años han determinado en más de un 24% el porcentaje de conductores que sufre al menos una deficiencia visual y se estima que el 33% de los casos de fracaso escolar que se producen en España está relacionado con problemas visuales de los escolares.

Por ello, desde Audioptica se aportan una serie de recomendaciones sobre en pro de la correcta conservación de la visión y de la óptima corrección de la deficiencias visuales. En opinión de Raúl Pascual, óptico-optometrista y gerente de Audioptica, "siguiendo estos sencillos consejos, mantendremos una buena salud ocular y podremos disfrutar de nuestras actividades con una óptima seguridad, confort y concentración":

1. Revisa tu vista una vez al año acudiendo al óptico-optometrista. Te hará un examen visual y ofrecerá la mejor solución a tu problema visual. Es especialmente recomendable acudir a tu especialista anualmente si padeces diabetes o hipertensión o existen antecedentes de estas enfermedades en tu familia, además de controlar tu tensión ocular.

2. Tómate un descanso cada cierto tiempo. Una pausa de cinco minutos por cada hora de lectura será suficiente. Puesto que los trastornos relacionados con el Síndrome de Fatiga Visual son provocados por trabajar reiteradamente a la misma distancia, es bueno alternar la visión entre un objeto cercano y otro lejano.

3. Mantén una buena iluminación, adecuada a la actividad. Procura utilizar una luz general, mejor si es natural, y otra específica sobre la mesa de trabajo, de

forma que nos genere la menor cantidad de sombras. Además, es importante ajustar el brillo y contraste de la pantalla.

4. Parpadea con la frecuencia necesaria. Cuando nos concentramos, solemos parpadear menos de lo habitual. Si la frecuencia media del parpadeo es de 20 veces por minuto, cuando se fija la visión podemos llegar a sólo 5 veces.

5. Protege tus ojos de los rayos solares con gafas de sol de buena calidad . Evita exponer tus ojos a la luz solar directa sin la debida protección. Las gafas de sol deben estar homologadas con filtro de rayos UVA (ultravioleta), sobre todo en el mar y en la montaña, y evita comprar aquellas que no tengan la garantía de los establecimientos acreditados.

6. Sigue una dieta equilibrada. Una dieta rica en ensaladas, frutas y verduras y que garantice la ingesta necesaria de vitaminas A, E y C (antioxidantes) y luteína, elementos que ayudan a prevenir el envejecimiento de nuestros ojos.

7. Mantén una distancia mínima cuando veas la televisión . Entre la pantalla y tus ojos debe haber como mínimo de 2 a 3 metros dependiendo del tamaño de la pantalla. Intenta verla con una luz ambiente, para estimular la visión periférica y reducir el esfuerzo visual.

8. Cuida tus ojos cuando utilices el ordenador. Cuando trabajes con el ordenador debes realizar descansos periódicos, parpadear frecuentemente y mantener una distancia de unos 45 cm, adaptando la resolución de pantalla para tu confort. Hidrata tus ojos y utiliza cristales antirreflejantes, ya que son mucho más cómodos.

9 . Protege tus ojos adecuadamente al realizar deporte. Son especialmente lesivos los que se practican con pelotas o bolas de pequeño tamaño o el cloro de las piscinas. Unas gafas de protección adaptadas al deporte que practiquemos evitarán los traumatismos o irritaciones que se producen ocasionalmente en estas actividades.

10. Utiliza siempre las gafas o lentes de contacto si las necesitas para conducir. Estas lentes deberían tener cristales antirreflejantes, para aumentar así la transparencia. Si usas gafas graduadas, mantén los cristales limpios y sin daños. Algo que también muy recomendable es llevar unas gafas de repuesto en el vehículo.

Por último, te recordamos que debes acudir a tus especialistas para revisar periódicamente tu tensión ocular. Una tensión ocular elevada puede provocar daños en la retina y en el nervio óptico, por lo que debes acudir al oftalmólogo para realizar una medición con periodicidad, ya que la detección precoz es esencial para un correcto tratamiento.

Sobre el Grupo Audioptica

[Audioptica](#) es un grupo óptico madrileño altamente especializado en óptica y audiología. La máxima de Audióptica es ofrecer a sus clientes el mejor servicio y

asesoramiento a sus problemas visuales y auditivos, apostando por una óptica de calidad, apoyada en la última tecnología e innovación, para adaptar el producto a cada uno de sus clientes y conseguir su satisfacción, tal y cómo ha venido haciendo en sus cerca de 50 años de historia.
