

Algunas veces nuestra vida esta tan ocupada que parece difícil hacer citas médicas. Una de estas citas médicas que no se puede fallar es la cita con el medico de los ojos.

Tal vez, usted piensa en hacer una cita con el oculista u oftalmólogo cuando empiece a tener cambios en la visión. Una de las mejores cosas que puede hacer con su salud en general, es tener citas de prevención de enfermedades. Para asegurarse de que su visión sea lo mejor posible y que sus ojos se mantengan sanos, hágase el examen completo de los ojos con dilatación de la pupila. Millones de personas tienen problemas de visión todos los años. Algunos de las enfermedades de los ojos pueden causar ceguera, mientras que otros son problemas sencillos que se pueden corregir fácilmente.

Un examen completo de los ojos con dilatación de la pupila ayuda a que el oftalmólogo vea adentro del ojo. Cuando la pupila esta dilatada el medico usa un lente de aumento especial para examinar la retina en busca de signos de daño u otros problemas de los ojos como retinopatía diabética, degeneración macular relacionada con la edad. El examen también permite que el médico vea si hay algún daño en el nervio óptico, esto ocurre cuando una persona tiene glaucoma. Después del examen, las pupilas están dilatadas y puede que la visión de cerca permanezca borrosa por algunas horas.

Niños en edades entre tres a cinco años deben de visitar al oftalmólogo por lo menos una vez para detectar cualquier riesgo de enfermedad de los ojos. La diabetes es una enfermedad muy seria que puede causar ceguera entre otras complicaciones. La enfermedad diabética del ojo puede ser tratada antes de que ocurra la perdida de la visión. Todas las personas con diabetes necesitan hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de la pupila por lo menos una vez al año.

Si usted tiene alguno de los siguientes síntomas, visite al oftalmólogo lo más pronto posible:

- Disminución de la visión
- Enrojecimiento del ojo
- Dolor en el ojo
- Visión doble
- Luz deslumbrante o halos alrededor de luces brillantes
- Destello de luz

Los ojos son una parte importante de su salud. Hay muchas cosas que puede hacer para mantenerlos sanos. Siga estos simples pasos para mantener los ojos sanos.

- Conozca su historia familiar de la salud de los ojos. Muchas de las enfermedades de los ojos son hereditarias.
- Si tiene sobrepeso u obesidad, tiene alto riesgo de desarrollar diabetes y otras condiciones que pueden llevar a la pérdida de visión, como el glaucoma.
- Use equipo de protección para los ojos cuando esté practicando deportes o haciendo actividades que necesiten gafas de seguridad.
- Fumar es malo para sus ojos y para el resto de su cuerpo. Fumar aumenta el riesgo de desarrollar degeneración macular relacionada con la edad.
- ¿Pasa mucho tiempo en la computadora o fijando la vista en una sola cosa? Intente emplear la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, mire a 20 pies de distancia, por 20 segundos.
- Lave sus manos y sus lentes de contacto adecuadamente. Para evitar cualquier riesgo de infección, asegúrese de desinfectar los lentes de contacto según las instrucciones.