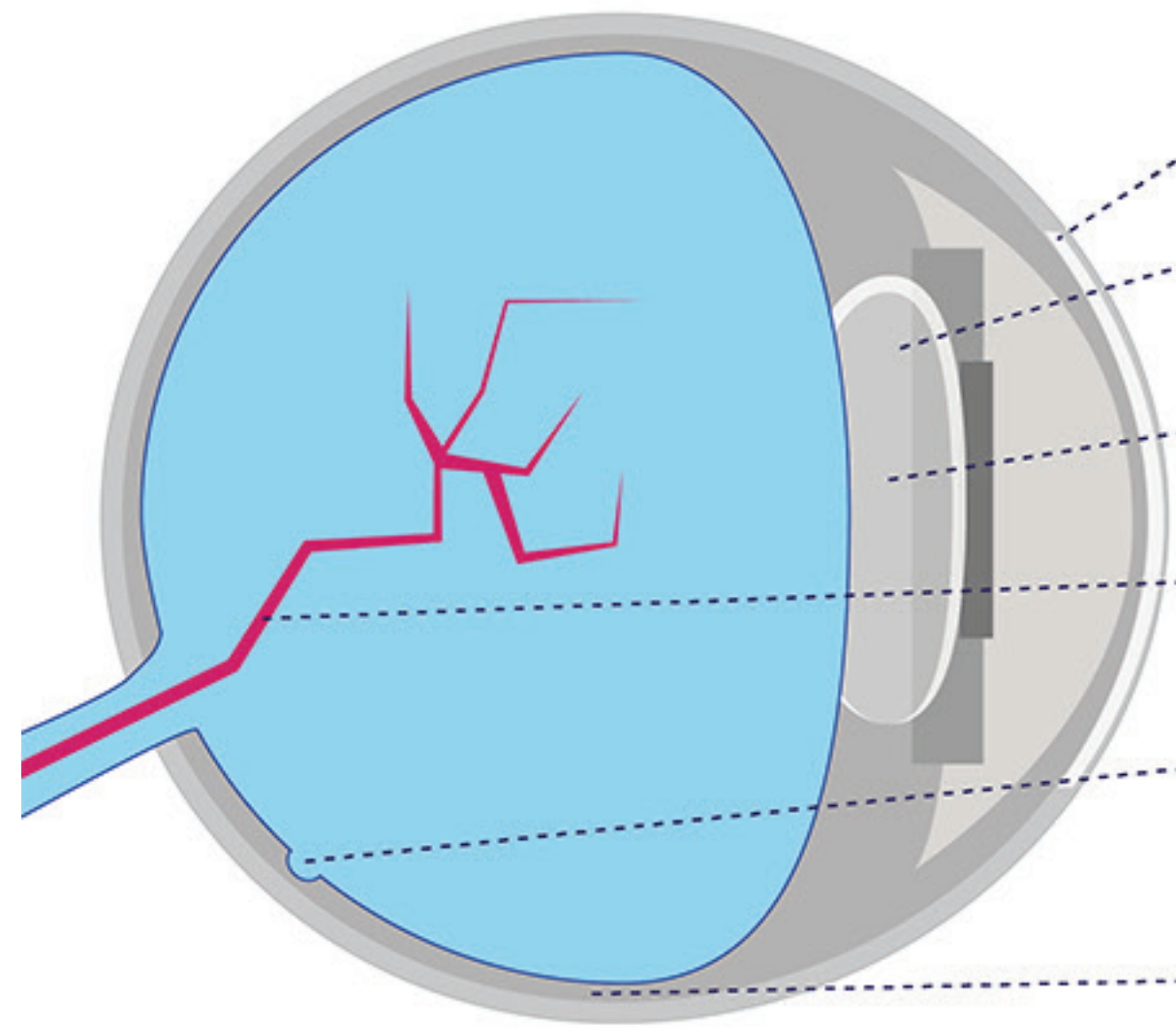


SALUD VISUAL EN ADULTOS MAYORES

60% de la población mexicana mayor de 60 años presenta algún grado de deficiencia visual, desde problemas leves hasta ceguera total.¹

El 23% de la discapacidad visual en México se relaciona con la edad avanzada.²



- **OJO SECO**
Sensación de arenilla, ardor o comezón.
- **CATARATAS**
Visión borrosa y sensibilidad a la luz.
- **PRESBICIA O VISTA CANSADA**
Problema para ver letras pequeñas u objetos de cerca.
- **GLAUCOMA**
Pérdida lenta de la visión periférica o lateral.
- **DEGENERACIÓN MACULAR**
Figuras distorsionadas, opacas y borrosas; colores, desvanecidos.
- **RETINOPATÍA DIABÉTICA**
Cambios frecuentes en la visión y graduación de lentes.

Con los cuidados adecuados y una atención oportuna por parte de un licenciado en Optometría, es posible mantener buena salud visual después de los 60 años.



Acudir con un Lic. en Optometría al menos una vez al año para un examen visual.



Consumir alimentos con vitaminas y minerales esenciales para retrasar el envejecimiento de las estructuras oculares

Usar gafas de sol con filtro UV, que evitan quemaduras y efectos dañinos.



Dormir bien. La falta de sueño aumenta el estrés ocular.

Usar lágrimas artificiales para evitar la sequedad en los ojos



No fijar la vista a oscuras, ya sea leyendo, en el celular o la TV.

Cuando fijas la vista leyendo, en el celular o la TV, tómate breves descansos.



Mantenerse informado.

*1 Asociación Mexicana de Geriatría y Gerontología
*2 INEGI