

# 6 hábitos que dañan tu visión más de lo que crees

Elimine estos malos hábitos para mantener sus ojos en óptimas condiciones de salud.

Es fácil dar por sentado su visión, especialmente si ha sido bendecido genéticamente con una visión 20/20. Sin embargo, puede haber ciertos hábitos diarios que están causando más daño a su visión de lo que cree. Ya sea que pase la mayor parte de su tiempo mirando su teléfono celular o computadora portátil o use sus lentes de contacto todo el día, es posible que no sepa cuánto están afectando estas cosas a su salud ocular y visión.

Según la Academia Estadounidense de Oftalmología , en los próximos 30 años, al menos un 150 % más de personas desarrollarán problemas de visión. Nunca es demasiado pronto para cuidar su visión, ya que mejorará sus posibilidades de limitar los problemas de visión en el futuro.



A continuación se presentan algunas de las cosas más comunes que puede estar haciendo que dañan su visión, junto con las medidas preventivas que puede tomar. Tenga en cuenta que si está experimentando cambios preocupantes en la visión o la salud de los ojos, es importante programar una cita con su proveedor de atención de la vista, quien puede realizar los exámenes necesarios.

### **Usar maquillaje caducado**

Es fácil olvidar que tus productos de maquillaje favoritos tienen una vida útil, especialmente cuando los usas todos los días. Sin embargo, el uso de rímel y delineadores vencidos puede poner sus ojos en riesgo de infección. Una buena regla general para determinar cuándo es el momento de deshacerse del producto es buscar el Período posterior a la apertura o PAO. Este sello le indicará cuánto tiempo tiene después de abrir el producto antes de que sea necesario reemplazarlo.

Por ejemplo, normalmente la máscara de pestañas puede durar unos tres meses . También es importante almacenar adecuadamente sus cosméticos. El almacenamiento inadecuado puede afectar la longevidad de un producto y puede provocar el crecimiento de bacterias o moho, lo que lo pone en riesgo de contraer una infección.

### **Reutilizando lentes de contacto**

Si cree que está ahorrando dinero al reciclar sus contactos, puede terminar costándole más a largo plazo. Como alguien que solía hacer esto y como resultado terminó con múltiples infecciones oculares, puedo dar fe de que es un hábito que vale la pena romper. Cuando cambié a usar lentes de contacto diarios e indistintamente a usar anteojos, reduje drásticamente mis posibilidades de desarrollar una infección ocular y mantuve mis ojos más saludables. Vale la pena considerar cambiar a lentes de contacto diarios: un estudio encontró que las personas que usan lentes de contacto

reutilizables tienen aproximadamente cuatro veces más riesgo de desarrollar queratitis por *Acanthamoeba*, una rara infección ocular que puede aumentar el riesgo de pérdida de la visión o ceguera, en comparación con las personas que usan lentes de contacto diarios. contactos.

Otros hábitos que debe romper con sus lentes de contacto incluyen dormir, ducharse o nadar con ellos. El Dr. Mackenzie Sward, un oftalmólogo certificado por la junta, advierte: "Dormir con los lentes de contacto y no limpiarlos adecuadamente puede aumentar significativamente el riesgo de una úlcera corneal causada por una infección bacteriana, fúngica o parasitaria". Como si eso no fuera lo suficientemente preocupante, la pérdida de la visión por complicaciones relacionadas con los lentes de contacto puede ser grave y permanente.

### **No llevar gafas de sol**

Usted sabe que su piel necesita protector solar para protegerla de los dañinos rayos UV y, créalo o no, sus ojos también necesitan protección. Sward recomienda usar protección UV adecuada cuando esté al aire libre o en el automóvil, incluso si está nublado. "Eso se debe a que los dañinos rayos UVA y UVB en la atmósfera pueden aumentar el riesgo de degeneración macular, cataratas, cáncer de piel del párpado y otras enfermedades oculares", explica. Para proteger sus ojos, Sward recomienda optar por anteojos de sol con protección UV del 100 por ciento cada vez que salga.

"La exposición acumulada a los rayos UV y el daño solo aumentan la incidencia de por vida de degeneración macular, cataratas, pterigión y cáncer de piel", explica. Estas condiciones pueden ser permanentes o requerir tratamiento quirúrgico para corregirlas. Las personas en ocupaciones con más trabajo al aire libre, como la construcción o el paisajismo, corren un mayor riesgo de padecer ciertas condiciones relacionadas con el daño de los rayos UV, por lo

que deben ser más conscientes de protegerse.

### **No usar gafas protectoras**

También debe usar gafas protectoras cuando practique deportes o realice trabajos que impliquen el riesgo de lesiones oculares. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. “estiman que alrededor de 2000 personas por día sufren lesiones oculares relacionadas con el trabajo, y la Academia Estadounidense de Oftalmología estima que hay 30 000 lesiones oculares relacionadas con el deporte cada año en los Estados Unidos”, dijo Sward. Muchas de estas lesiones se pueden prevenir y, por lo general, involucran objetos extraños que se atascan en el ojo, como polvo, madera, metal o restos de plantas. Otras lesiones que puede sufrir por falta de protección para los ojos incluyen traumatismo directo o contundente por caídas o por objetos más grandes, como herramientas, que golpean la cara.

### **De fumar**

Además de los múltiples riesgos conocidos para la salud que puede causar fumar, también puede dañar los ojos. Fumar cigarrillos duplica el riesgo de degeneración macular , que puede hacer que pierda la visión en la parte del ojo conocida como mácula. Fumar también daña la retina y aumenta las probabilidades de tener cataratas, que nublan los lentes de los ojos y también pueden provocar la pérdida de la visión. Según la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU., los fumadores tienen aproximadamente tres veces más probabilidades de desarrollar cataratas y hasta cuatro veces más probabilidades de desarrollar degeneración macular relacionada con la edad en comparación con los no fumadores. Entonces, si usted es fumador, lo mejor para usted sería dejar el hábito.

# Pasar demasiado tiempo en las pantallas

Todos podemos admitir que podríamos limitar nuestro tiempo en nuestros teléfonos inteligentes, computadoras portátiles y tabletas. Pasar menos horas con estos artículos también beneficiaría a nuestra vista. La fatiga visual digital o síndrome de visión por computadora es una condición que ocurre cuando ha estado mirando la pantalla de una computadora o teléfono durante demasiado tiempo. Puede causar sequedad ocular, visión borrosa, dolores de cabeza, dolores de espalda y otros síntomas de malestar.

Sward recomienda tomar descansos frecuentes de las pantallas para que sus ojos se relajen y se adapte a un par de lentes recetados que están hechos específicamente para usar en la computadora. “Es importante ver a un profesional del cuidado de los ojos con regularidad para asegurarse de que está usando la corrección de anteojos adecuada y [para] detectar afecciones oculares que, de lo contrario, podrían no tener ningún síntoma”, dijo.

La información contenida en este artículo es solo para fines educativos e informativos y no pretende ser un consejo médico o de salud. Siempre consulte a un médico u otro proveedor de salud calificado con respecto a cualquier pregunta que pueda tener sobre una condición médica u objetivos de salud.

Fuente: cnet.