



**La vida empieza a los 50 años de edad.**  
**¡La pérdida de la visión no tiene que empezar allí!**

# ¡Haga de su visión una prioridad de su salud!

Gracias a los avances médicos, hoy en día las personas viven más años y celebran su buena salud. Comen alimentos saludables, se mantienen activos, controlan la presión arterial y colesterol y no fuman.

## **Practique buena salud del ojo... Visite su oculista**

Sentirse bien y vivir una vida a lo máximo significa cuidar bien sus ojos. Aunque usted esté disfrutando de una vista saludable ahora mismo, visitar su oculista una vez al año es lo mejor que puede hacer para cuidar su vista. Hacerse un examen de los ojos es más importante que nunca porque con la edad, el riesgo de desarrollar enfermedades del ojo y otras condiciones aumenta. Estas condiciones incluyen:

- La degeneración macular relacionada con la edad
- Catarata
- Retinopatía diabética
- Glaucoma

En las etapas tempranas, estas enfermedades no tienen señales de aviso o síntomas. La única manera para detectarlas antes de que sean muy serias y

***Hágase un examen de los ojos con dilatación de las pupilas.***

causen pérdida de la visión es por medio de un examen de los ojos con dilatación de las pupilas. Afortunadamente, con detección y tratamiento temprano de su oculista, podrá proteger su vista.

## **¿Qué es un examen con dilatación de las pupilas?**

Un examen de ojos con dilatación de las pupilas es importante para mantener una vista saludable y protegerla. Durante este examen, el oculista le pone unas gotas en los ojos para dilatar o agrandar las pupilas. El oculista luego mira a través de un lente de aumento especial para examinar la retina (el tejido sensible a la luz situado en la parte posterior del ojo) y el nervio óptico para ver si hay señales de daño u otros problemas de los ojos.



## Hágase cargo de su vista

Además de visitar su oculista regularmente, usted puede seguir los siguientes pasos para proteger su vista:

- Dejar de fumar
- Mantener una dieta con verduras de hoja verde y pescado
- Hacer ejercicio
- Mantener la presión arterial normal
- Usar anteojos/lentes de sol y un sombrero cuando está afuera en el sol
- Usar anteojos/lentes de protección cuando está trabajando en la casa o jugando deportes

## Información y recursos

El Instituto Nacional del Ojo (NEI, por sus siglas en inglés) es parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) y es la agencia principal del gobierno federal que realiza investigaciones sobre la visión las cuales llevan a tratamientos para salvar la vista. También desempeña un papel fundamental en la reducción del deterioro visual y de la ceguera. Para más información, visite el sitio web del NEI que se encuentra en [www.nei.nih.gov](http://www.nei.nih.gov).

## Hágase un examen de los ojos con dilatación de las pupilas.

Si usted tiene 50 años de edad o más, asegúrese de visitar su oculista anualmente.

Hacerse un examen de los ojos con dilatación de las pupilas cada año o de acuerdo a lo que su oculista recomienda puede ayudar a detectar enfermedades del ojo relacionadas con la edad en una etapa temprana.

La detección temprana y el tratamiento pueden ayudar salvar su vista. Aunque no tenga problemas con la vista, usted debe hacer un examen de los ojos anualmente. Esto es lo mejor que usted puede hacer para proteger su vista.

**Para más información sobre enfermedades y condiciones de los ojos asociados con la edad, visite el sitio web del NEI que se encuentra en [www.nei.nih.gov/agingeye](http://www.nei.nih.gov/agingeye).**