

Marzo 2022

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

En el mundo hay aproximadamente 2200 millones de personas con deterioro de la visión cercana o lejana. Casi la mitad de estos casos puede evitarse, o al menos mejorar, cuando se corrigen los errores de refracción (miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia), o cuando se aplica el tratamiento idóneo en el caso de cataratas, glaucoma, opacidades corneales, retinopatía diabética y tracoma.

Las personas con problemas de refracción pueden corregir su déficit visual mediante el uso de gafas o lentillas, pero ¿sabemos hacer buen uso de ellas?

¿Cómo cuidar tus gafas?

- Para la limpieza diaria utiliza la gamuza de microfibra proporcionada por la óptica, para evitar que los cristales se rayen, lavándola periódicamente sin suavizante.
- Para lavar las gafas utiliza agua y jabón neutro.
- Cuando te las quites, usa las dos manos para evitar deformar las varillas. Tampoco te las pongas sobre la cabeza, recuerda que lo mejor es dejarlas plegadas en su funda.
- Evita dejar las gafas sobre fuentes de calor excesivo (hornos, radiadores, interior de un vehículo en verano...), ya que podrían estropearlas.

¿Y tus lentillas?

- Antes de tocarlas, lávate las manos y sécalas con una toalla sin pelusa.
- Deposítalas en su estuche, usando siempre líquido nuevo para limpiarlas y conservarlas. Nunca las dejes en agua.
- Reemplaza el estuche al menos cada 3 meses.
- No duermas con ellas, ni siquiera la siesta.
- Respeta la fecha de caducidad tanto de las lentillas como del líquido.
- Se recomienda dejar descansar los ojos alternando su uso con las gafas.



Recuerda que la revisión periódica por un oftalmólogo puede ayudarte a corregir tu déficit visual, pero también a prevenir enfermedades oculares y sus secuelas