



Son ciertos los 'mitos' colombianos sobre la salud de los ojos

La zanahoria y la lectura con poca luz son algunas de las creencias. Expertos analizan el tema.

¿Qué tan ciertas son las siguientes creencias sobre la salud de los ojos? Tenga en cuenta estas aclaraciones y póngalas en práctica a partir de esta semana.

“Leer con poca luz daña la vista”.

Hecho: no la daña; sin embargo, hace que los ojos se cansen más rápido. Si va a leer haga que la luz de lectura dé directamente sobre la página, no por encima de su hombro. Una lámpara de escritorio con un tono opaco apuntando hacia el material de lectura es lo ideal.

“Zanahorias, el mejor alimento para los ojos”.

Hecho: estas, que contienen vitamina A, son buenas para los ojos, pero las frutas frescas y los vegetales de hojas verdes, que contienen más vitaminas antioxidantes, como la C y E, son aún mejores.

“Mirar la pantalla del computador todo el día es malo para los ojos”.

Hecho: el uso de computador no daña los ojos, pero mirar la pantalla todo el día contribuye a la fatiga visual, porque la gente tiende a no parpadear tan a menudo como de costumbre, lo que puede hacer que los ojos se sientan secos.

Prevenga bajando el brillo de la pantalla, descansando los ojos por unos segundos cada 20 minutos y parpadeando con frecuencia.

Fuente: HealthBeat, Harvard Medical School.

Diario EL TIEMPO, 31 de Agosto de 2016. Página 2