



## Respuestas a cinco mitos del cuidado de los ojos

### ¿Comer zanahoria mejora la visión? No coma cuento de todo lo que dicen.

De sus cinco sentidos, ¿cuál es el que más miedo tiene de perder? Si usted es como la mayoría de la gente, su respuesta puede ser la capacidad de ver.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **en el mundo hay cerca de 285 millones de personas con discapacidad visual, de las cuales 39 millones son ciegas y 246 millones presentan baja visión.**

La estadística dice que alrededor del 65 por ciento de las personas en el mundo con discapacidad visual son mayores de 50 años. Y aunque en términos generales las tasas de enfermedades de los ojos han disminuido desde comienzos de los años noventa, **se estima que el número de niños con estos males asciende a 19 millones, de los cuales 12 millones los padecen debido a errores de refracción, fácilmente diagnosticables y corregibles, afirma la OMS.**

Debido a que nuestra vista es tan valiosa, no es de extrañar que abunden los mitos sobre lo que puede dañar nuestros ojos y lo que puede llegar a protegerlos. Conozca la verdad detrás de estos cinco mitos comunes y siga estos consejos para mantenerlos realmente sanos.

### **Mito: Hacer ejercicios visuales retrasará la necesidad de gafas**

**Realidad: los ejercicios de los ojos no mejorarán, preservarán la visión o reducirán la necesidad de usar gafas.** Su visión depende de muchos factores, incluyendo la forma de su globo ocular y la salud de los tejidos, ninguno de los cuales puede ser significativamente alterado con ejercicios oculares.

### **Mito: Leer con poca luz empeorará su visión**

Realidad: la iluminación débil no dañará su vista. Sin embargo, sí cansará sus ojos más rápidamente. **La mejor manera de lograr una luz adecuada para la lectura es que esta dé directamente sobre la página,** no sobre su hombro. Una lámpara de escritorio con un tono opaco apuntando directamente hacia el libro o al material de lectura es ideal.

### **Mito: Las zanahorias son el mejor alimento para los ojos.**

Realidad: las zanahorias, que contienen vitamina A, son realmente buenas para los ojos. Pero las frutas frescas y verduras de hoja verde oscuro, que contienen **más vitaminas como la C y la E, son, de hecho, mejores. Incluso, estos antioxidantes pueden ayudar**



**a proteger los ojos contra las cataratas y la degeneración macular**, que dificulta la visualización de detalles finos y está relacionada con la edad.

Sin embargo, no espere que consumir zanahoria pueda prevenir o corregir problemas básicos de la visión, tales como la miopía o la hipermetropía.

**Mito: Es mejor no usar gafas o lentes de contacto todo el tiempo. Es necesario que sus ojos descansen.**

Realidad: si necesita gafas o lentes de contacto para ver de lejos o para leer, no deje de utilizarlos. No usar las gafas va a esforzar los ojos en vez de hacerlos descansar. Aunque no se alarme, dejar de usarlos tampoco va a empeorar su visión o llevar a una enfermedad ocular.

**Mito: Mirar fijamente una pantalla de computadora todo el día es malo para los ojos.**

Realidad: si bien el uso de una computadora no daña los ojos, mirar fijamente una pantalla todo el día sí puede contribuir a fatigarlos. **Las personas que miran fijamente la pantalla del ordenador durante largos períodos tienden a no parpadear con tanta frecuencia como de costumbre, lo que puede hacer que los ojos se sientan secos e incómodos.**

Para ayudar a prevenir la fatiga ocular, ajuste la iluminación de modo que no genere un reflejo o reflexión áspera en la pantalla, es decir, bájele al brillo de la pantalla. Además, descanse brevemente los ojos cada 20 minutos y haga un esfuerzo consciente para parpadear regularmente y así sus ojos puedan permanecer bien lubricados.

ESTILO DE VIDA  
CON INFORMACIÓN DE HARVARD MEDICAL SCHOOL