

CONSEJOS DE TU ÓPTICO

1. Es conveniente revisar tu visión anualmente.
2. En verano escoge correctamente tu gafa de sol, busca:
 - a. protección al 100% a los rayos Ultra Violeta (100% UV);
 - b. lentes ligera y medianamente coloreadas para ciudad;
 - c. lentes oscuras para playa y montaña;
 - d. y lentes muy oscuras para deportes de alta montaña y esquí.
3. Observa a los más pequeños pues pueden tener problemas de visión si:
 - a. cuando leen tuercen la cabeza, omiten o añaden palabras, mezclan sílabas, saltan de renglón, les cuesta entender lo que leen;
 - b. cuando escriben tuerce los renglones;
 - c. cuando están en casa o en clase: cierran o desvían un ojo, se frotan los ojos por escozor o lagrimeo, se cansan pronto al fijar objetos, tienen frecuentes dolores de cabeza, se acercan mucho a la televisión o al libro.
4. Con lentes de contacto es esencial una higiene impecable:
 - a. lava siempre tus manos;
 - b. nunca reutilices la solución única;
 - c. nunca duermas con tus lentes de contacto si no están específicamente indicadas para ello;
 - d. cambia el portalentes cada 6 meses;
 - e. no es aconsejable usar lentes de contacto más de 8 horas al día, salvo que estén diseñadas para uso prolongado.