

PORTADA

- Pescado graso
- Natación y irritación ocular
- Nueva página web de Optipunt.
- Examen ocular y embarazo
- Consejos de salud ocular



Los pescados grasos pueden reducir el riesgo de enfermedad ocular.

Los pescados grasos

Un informe de Annals of Ophthalmology sugiere que el omega-3 puede reducir el riesgo de degeneración macular asociada a la edad (DMAE) en un tercio. La Dra. Elaine Chong, que ha dirigido la investigación, ha declarado que los ácidos grasos omega-3 son un componente vital de la retina y que podría ser posible que su carencia pudiera "iniciar" la enfermedad, ya que las células retinianas se crean y renuevan constantemente..

Natación .irritación ocular y conjuntivitis.

El color de las piscinas que no es otra cosa que hipoclori-



to sódico (lejía) tiene claro efecto irritante en los ojos .al mismo tiempo ,puede entrar en la superficie ocular cualquier sustancia partículas que esté flotando en el medio líquido. Las gafas de natación son imprescindibles. No obstante olvídate de nadar si has tenido cirugía ocular , padeces conjuntivitis o tienes molestias derivadas del uso de lentes de contacto .

Nueva página web de www.Optipunt.com



SP-249-0100 01/997 Jan Feingersh / The Stock Market

Examen ocular y embarazo.

Examen ocular y embarazo

La Dra. Linda Chous, presidenta de la Minne-sota Optometric Association (MOA), Estados Unidos, ha advertido que los exámenes oculares no sólo son perfectamente seguros durante el embarazo, sino que, en determinadas condiciones, resultan muy recomendables. La razón es que, aunque con muy poca frecuencia, existe una pequeña posibilidad de que se produzcan cambios visuales, que podrían ser indicativos de

otras enfermedades. Los cambios hormonales son la principal causa de cambios visuales durante el embarazo, así como padecer ojo seco. Algunas condiciones preexistentes pueden experimentar un mayor riesgo de cambio visual durante el embarazo, por lo que deberían ser objeto de revisiones periódicas. Entre ellas se encuentran la diabetes, la elevada presión sanguínea, el glaucoma o las derivadas de los tratamientos de fertilidad.

Consejos de salud ocular.

- Gafas deportivas tu mejor protección
- .Mejoran la visión en distancia lejanas.
- .Protegen de la radiación solar.
- . Aumentan contraste
- . Protegen del viento y la entrada de cuerpos extraños.

