

12 DE MARZO, DÍA MUNDIAL DEL GLAUCOMA

La OMS calcula que aproximadamente 4.5 millones de personas están ciegas a causa del glaucoma y que más de 80 millones la padecen algunas sin saber que la tienen



La Academia Americana de Oftalmología define glaucoma como una enfermedad que daña el nervio óptico que está conectado a la retina. Generalmente se pierde visión antes de notar que existe un problema grave en los ojos.

Una vez que se ha perdido la visión por glaucoma no hay forma de recuperarla, pero si existen cuidados que pueden evitar pérdidas graves de visión.



10 CUIDADOS que debes seguir si tienes GLAUCOMA

1. Revisión Oftalmológica anual.
2. Alimentación saludable: frutas y verduras que aportaran vitaminas.
3. Hacer ejercicio de forma regular y moderadamente.
4. Cuidado con el sol: algunas radiaciones ultravioletas pueden causar algún tipo de glaucoma. Usar gafas de sol polarizadas e incluso gorra.
5. Evita las lesiones oculares: algunos golpes o traumatismos pueden causar glaucoma.
6. Cabeza siempre alta, hay que evitar colocar la cabeza por debajo del corazón por un tiempo prolongado porque aumenta la presión intraocular.
7. Duerme bien y en una postura correcta: No duerma boca abajo o colocando la cabeza sobre un brazo.
8. Boca cuidada y limpia, investigaciones relacionan enfermedades de las encías con daños graves del nervio óptico.
9. Cuidado con lo que tomas, la toma de esteroides aumenta la presión intraocular.
10. Presión arterial: si tomas medicación para la tensión el oftalmólogo debe de saberlo.