GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¡Bañarse y verse bien!

Actualidad Empresarial | 02/08/2024 | 00:00

Altas temperaturas, el contacto con el cloro o la sal del mar, las cremas solares, el aire acondicionado o la exposición a las radiaciones ultravioletas influyen directamente en la visión. Mantener una salud visual óptima durante el verano resulta más complicado debido a estos factores, pero ¿cómo se pueden cuidar los ojos sin dejar de disfrutar del verano?, ¿qué alternativas existen para verse bien en esta época del año en la que llevar gafas puede suponer una limitación?

Cómo cuidar de la salud ocular

Además de acudir a un experto en salud visual al menos una vez al año para realizar una revisión, los expertos recomiendan:

Usar gafas de sol homologadas por la UE.

Proteger los ojos con gafas de bucear cada vez que te sumerjas en el agua del mar o la piscina; es la mejor manera de evitar la irritación, el enrojecimiento y posibles infecciones.

Antes de frotarse los ojos si entra arena o cualquier otro cuerpo extraño es preferible utilizar suero fisiológico y lavarse las manos con frecuencia para prevenir problemas más graves.

En esta época del año aumenta la sequedad ocular debido al clima y al uso de los aires acondicionados; usar lágrimas artificiales puede ser una solución para evitar esta patología.

No mirar nunca directamente al sol, aunque se lleven gafas de protección, ya que se puede dañar seriamente la vista.

El abuso de dispositivos móviles y otras pantallas pueden aumentar los síntomas del ojo seco y producir vista cansada y fatiga visual. Es preferible no forzar la vista durante mucho tiempo para evitarlo.

La alimentación y el deporte juegan un papel fundamental para el cuidado de la salud visual. De hecho, según un estudio de la American Academy of Ophthalmology, las personas que practican actividad física a diario tienen un 25% menos de probabilidades de sufrir patologías visuales.

Pero, ¿qué sucede cuando se padece algún problema de refracción y llega la época estival? Las gafas o lentillas tradicionales suelen ser un impedimento en esta época del año, sobre todo, si se trata de los niños. Además de la cuestión estética, suponen una barrera a la hora de bañarse y se incrementan las posibilidades de sufrir infecciones como queratitis o conjuntivitis al aumentar el riesgo de entrada de bacterias, ¿cuáles son entonces las alternativas para ver bien sin renunciar a los baños en el mar o la piscina?

Lentillas pijama, la solución para disfrutar del verano

También conocidas como las lentillas de los deportistas o lentes Orto K, se trata de una alternativa a los métodos tradicionales que ya usan más de 2.500.000 personas en todo el mundo. Las lentes para dormir se utilizan exclusivamente durante las horas de sueño para que por el día puedas disfrutar de la libertad que se necesiten. Estas lentillas tienen una curvatura hecha a medida para cada paciente. Mientras el ojo descansa, la capa más externa del ojo se adapta suavemente a la forma de la lente. Este pequeño cambio de curvatura no causa ninguna sensación molesta diferente a la de una lentilla convencional, sin embargo, es suficiente para que el ojo se haya adaptado a ella y puedas tener una visión correcta el resto de la jornada.

Otra de las ventajas de las lentes Orto K es que, a diferencia de la cirugía refractiva, es una técnica reversible y no invasiva que, además, actúa como un eficaz método de control para la miopía. Esta es la principal razón por la que, no solo cada vez más adultos acuden a la Orto K para ver bien sin límites, sino también más padres eligen este método para cuidar de la salud visual de sus hijos. A menudo, lo que comienza siendo una miopía leve puede aumentar hasta resultar un problema más grave. Con el control de la miopía, que puede prevenirse entre los 7 y 17 años, este aumento se frena.

Si se quiere ampliar información sobre este revolucionario método que nació en los años 60 y que día a día va ganando adeptos, Avanlens, clínica especializada en contactología avanzada, asesora para que se tome la decisión más adecuada y se elija la alternativa más conveniente para cuidar de la salud visual.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/244682-banarse-y-verse-bien.htm