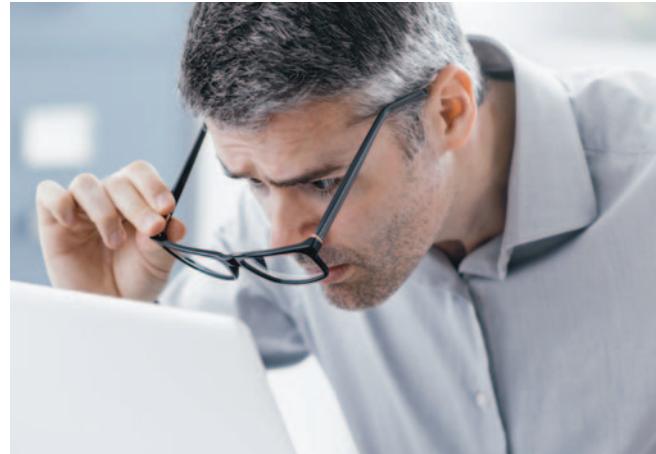




## Protegiendo tu Vista conforme tienes más Edad

Los cambios en la vista relacionados con la edad son una parte inevitable de envejecer. Para proteger tu vista y tu habilidad para participar en las actividades que disfrutas, ten en mente estos consejos:

- **Ten un examen anual de tu vista.** Habla con el optometrista sobre cualquier problema con tu vista. Si tienes un cambio repentino en tu vista (como "flotadores" nuevos o un incremento de ellos, o una luz intermitente en tu vista), llama inmediatamente a un profesional del cuidado de la vista.
- **Conoce tus riesgos.** Notifica a tu optometrista si hay en tu familia un historial de degeneración macular, de glaucoma o de cataratas. Las personas con diabetes o con alta presión sanguínea también pueden tener un riesgo alto de desarrollar problemas de visión.
- **Usa anteojos o lentes de contacto como te los prescriben.** Tu optometrista te puede recomendar cambiar de lentes estándar a lentes bifocales o trifocales. Si tú no usas anteojos, un par de anteojos de lectura que se encuentran disponibles en los mostradores de las tiendas te pueden ayudar a corregir tu vista cansada o hipermetropía.
- **Protege tus ojos.** Cuando estés en el sol, usa lentes de sol que proporcionen protección UV. Usa lentes de seguridad cuando participes en actividades que podrían llevarte a sufrir heridas en los ojos, como los proyectos de mejoras del hogar.
- **Enciende las luces.** Asegúrate de que tienes suficientes fuentes de luz en tu hogar o en tu lugar de trabajo. Cuando estés usando una



computadora, acomódala de tal manera que minimices el resplandor de la pantalla o usa una pantalla que reduzca el resplandor en tu monitor.

- **Organízate.** Limpia el desorden de tal manera que te sea fácil encontrar artículos importantes.
- **Enfócate en la prevención.** Comer una dieta saludable y hacer ejercicio en forma regular puede disminuir el riesgo de desarrollar condiciones de salud en tus ojos. Mantener un estilo de vida saludable desde una edad temprana va a disminuir tus riesgos conforme tienes más edad.

LifeMatters te puede proporcionar recursos prácticos y apoyo emocional para cualquier preocupación relacionada con la salud. Además, ve a **Mi Perfil de Bienestar** en [mylifematters.com](http://mylifematters.com) para evaluar tu bienestar físico y trabajar con un instructor o instructora para hacer mejoras. ¡Estamos aquí para ayudarte!

### 1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
[mylifematters.com](http://mylifematters.com) • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica  
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

