

# “Una dieta rica en vitaminas A y C ayudará al buen funcionamiento del sistema ocular”

LA SALUD VISUAL ES FUNDAMENTAL PARA EL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA. SOBRE TODO, SI TENEMOS EN CUENTA QUE LA MAYOR PARTE DE NUESTRO DÍA A DÍA SE DESARROLLA A PARTIR DE ESTE SENTIDO.



**E**l de la vista es el más desarrollado de los cinco sentidos. La visión nos permite interactuar con el mundo y realizar actividades diarias con comodidad y seguridad, por lo que un cuidado adecuado de los ojos puede ayudar a prevenir enfermedades como la miopía, el astigmatismo, el glaucoma y la degeneración macular, que pueden afectar significativamente la capacidad visual. Más aún cuando se dan factores como la exposición prolongada a pantallas, una mala iluminación y la falta de revisiones oftalmológicas. Situaciones, todas ellas, que pueden deteriorar la vista. *“Según diversos estudios, cerca del 50 % de la actividad cerebral se destina al procesamiento de imágenes que se captan de la realidad. Gracias a la vista podemos realizar la mayor parte de las*

actividades de nuestro día a día y, por todo ello, es fundamental mantenerla en buen estado”, apunta el doctor **Rafael Luchena**, oftalmólogo de Clínica Baviera Sevilla. “Debemos tener en cuenta que la prevención y la detección temprana son las mejores formas de evitar que las enfermedades visuales generen daños que puedan resultar irreversibles”.

El panorama de la salud visual en la población de nuestro país no es muy alentador, si nos fijamos en los datos. El último *Estudio de la Visión en España*, realizado por Clínica Baviera, subraya que el 80,2 % de los españoles mayores de 18 años declara tener algún problema de visión. La presbicia afecta al 42,7 % del total, mientras que la miopía la sufren el 39 % del total, si bien se trata del primer problema visual en la población joven, de entre los 18 y los 34 años. A su vez, el 38,2 % del total de la población presenta astigmatismo. En cuanto a las revisiones, dos tercios de los ciudadanos aseguran que se revisan la vista de forma más habitual, cada año o cada dos años.

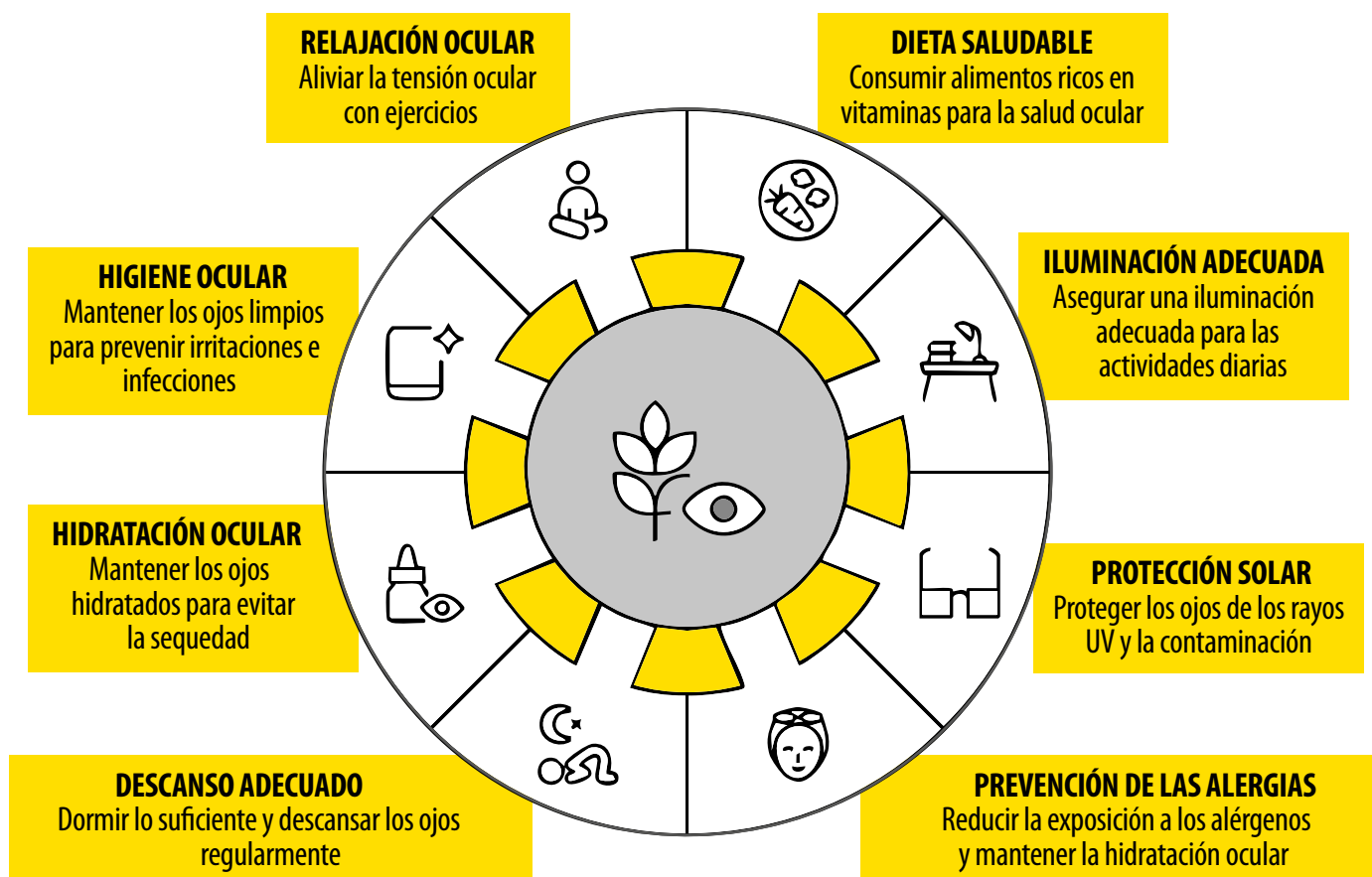
Por ello, Clínica Baviera presentó, el pasado mes de enero, un *Decálogo de consejos para no descuidar la salud visual en 2025* con el que recomendaban una serie de cuidados básicos de la salud visual. Porque al hablar de salud visual hay que

tener en cuenta que es el sentido más desarrollado de todos, pues todo lo referente a la visión y a la imagen tiene una gran relevancia. Además, la mayor parte de las experiencias sensoriales son visuales y cerca del 50 % de la actividad cerebral se destina al procesamiento de imágenes que se captan de la realidad. “La vista es uno de los sentidos cuyo cuidado los oftalmólogos siempre recomendamos tener muy presente para poder disfrutar de una buena calidad de vida”, afirma el experto. No solo en el caso de las personas adultas. “Con la población infantil hay que tener mucho cuidado, ya que tener una buena visión es parte importante de su desarrollo y aprendizaje”. De ahí que cobre especial relevancia prestar atención al uso de pantallas y dispositivos electrónicos, sobre todo si se lleva a cabo de forma excesiva y prolongada, lo cual puede causarles visión borrosa, fatiga visual y sequedad ocular. “Es muy importante que las usen a la distancia adecuada, con buena luz ambiental y que se controle el tiempo. Deben hacer descansos periódicos, ya que, aparte de afectar a la salud ocular, utilizar dispositivos electrónicos durante mucho tiempo puede afectar al sueño y a otras parcelas de su vida”, matiza el doctor Luchena.

### Higiene visual

Obviamente, el uso excesivo de pantallas digitales y dispositivos móviles (en la población en general), no ayuda a tener una buena higiene visual, sobre todo si no se respetan los consejos de distancia, tiempo e iluminación. En este sentido, además de contar con una buena iluminación, es preciso colocar el monitor a determinada distancia, hacer descansos o parpadear frecuentemente para evitar la sequedad ocular o la fatiga visual. “Es lo que llamamos aplicar la regla 20-20-20, es decir, parar cada 20 minutos, durante 20 segundos y mirar a una distancia de 20 pies (unos seis metros)”, concluye el oftalmólogo.

## DECÁLOGO SALUD VISUAL



### Decálogo para una buena salud visual

Hay algunos factores del día a día que debemos tener en cuenta para garantizar una buena salud visual y evitar consecuencias para nuestro sistema ocular pero también nuestra salud en general. Por todo ello, los oftalmólogos de Clínica Baviera recomiendan seguir un decálogo de consejos que nos ayuden a no descuidar la salud visual y prevenir problemas:

**Seguir una alimentación saludable.** Una alimentación rica en vitaminas A y C ayudará al buen funcionamiento del sistema ocular. Espárragos, lácteos, frutas y zanahorias son algunos de los alimentos que no pueden faltar en una dieta orientada al cuidado de los ojos. Una dieta sana y equilibrada, junto a la práctica de ejercicio físico regular, puede contribuir a mantener la salud visual en buen estado.

**Revisar la iluminación.** Es conveniente prestar atención a la iluminación de aquellos lugares en los que se está a diario para adecuarla a la actividad que se vaya a realizar, como la oficina, la habitación, el estudio, el salón, etc. Es recomendable, además de una buena iluminación general (cenital), disponer de una iluminación directa sobre la zona de trabajo.

**Protegerse del sol y la contaminación.** La exposición a los rayos del sol puede dañar los ojos, por lo que es importante protegerlos durante todo el año, muy especialmente a partir de mayo que es cuando empieza a haber más horas de sol al día. En este sentido, es importante escoger las gafas con unas lentes que tengan el filtro solar y color adecuado, que no estén dañadas, adquirirlas en establecimientos certificados y que cumplan con todas las garantías. Asimismo, la contaminación también puede provocar irritación, ardor, enrojecimiento y lagrimeo. Por eso es conveniente, además de proteger los ojos usando gafas de sol y mantenerlos bien hidratados, disponer de filtros en los aires acondicionados.

**Evitar los alérgenos.** En primavera las alergias al polen pueden provocar en algunas personas enrojecimiento de ojos, picor, escozor o hipersensibilidad a la luz. Por ello se recomienda, en la medida de lo posible, evitar el contacto con el alérgeno causante, mantener una correcta hidratación en los ojos, reducir las actividades al aire libre y no frotarse los ojos.

**Procurar un buen descanso.** Dormir el número de horas suficientes es necesario, no solo para la salud en general, sino para la de la vista. Es importante el descanso visual, en especial después del uso continuado de la vista en actividades como los estudios o el trabajo con pantallas.

**Mantener una buena hidratación ocular.** La calefacción, el aire acondicionado, la lectura prolongada, el uso de las pantallas y los dispositivos móviles pueden reseca los ojos causando enrojecimiento, lagrimeo o incluso infecciones. Por eso es importante mantenerlos bien hidratados empleando lágrimas artificiales y/o usando humidificadores del ambiente.

**Cuidar la higiene ocular.** Es clave mantener los ojos limpios de posibles agentes irritantes que puedan causar incluso infecciones. En este sentido, hay que prestar especial atención al maquillaje, por lo que hay que evitar que entre en los ojos y desmaquillarse de forma completa para que no queden restos.

**Aprender técnicas para relajar la vista.** Después de largas horas de trabajo o de estudio, estas técnicas ayudarán a aliviar la fatiga visual y rebajar la tensión acumulada en los músculos del sistema ocular. Las más recomendadas son, además del descanso periódico, el cambio de enfoque o hacer parpadeos voluntarios.

**Usar de forma adecuada las pantallas.** El uso prolongado de pantallas puede resultar perjudicial para la visión, sobre todo si no se respetan los consejos de distancia, tiempo e iluminación. En este sentido, es preciso, además de la buena iluminación, colocar el monitor a unos 50 centímetros, hacer descansos cada 20 minutos o parpadear frecuentemente para evitar la sequedad ocular o la fatiga visual.

**Acudir de forma periódica a revisiones.** Una revisión es crucial para garantizar una buena salud ocular, ya que este examen permite detectar cualquier problema de visión e, incluso, intervenir en el caso de haya una enfermedad grave en los ojos. En la mayoría de los casos, se recomienda hacer una revisión cada dos años hasta los 50 años y una anual a partir de esta edad.

lólogo. *“La clave de esta regla está en descansar cada poco tiempo y fijar la vista en otro lugar, así evitamos estar enfocando a distancias cortas durante mucho tiempo, lo que permite variar la distancia focal y descansar la vista”.* También es recomendable colocar la pantalla del ordenador a una distancia de entre 50 cm y 1 metro de los ojos y siempre por debajo de la línea de visión, ajustar el contraste y brillo de las pantallas o evitar los reflejos, entre otros detalles.

Aunque, como apunta el doctor, no siempre es fácil poner en práctica estos consejos, pues algunos espacios de oficinas son reducidos y el trabajo puede absorbernos con demasiada frecuencia. De ahí que, después de largas horas de trabajo o de estudio, realizar algunas técnicas pueden ayudar a aliviar la fatiga visual y rebajar la tensión acumulada en los músculos del sistema ocular como, por ejemplo, no dejar de parpadear, masajear la zona de los ojos o mover los ojos en forma de ocho.

Y aunque, a priori, todos tengamos interiorizadas estas pautas de higiene visual, no siempre estamos lo suficientemente concienciados en cuidar nuestra salud visual, por lo que, normalmente, solo acudimos al especialista cuando lo necesitamos. *“En general, se le da importancia a la vista, pero es cierto que debería existir más concienciación sobre la importancia de revisar la vista de forma periódica. Una revisión oftalmológica es crucial para garantizar una buena salud ocular, ya que dicho examen permite detectar cualquier problema de visión e, incluso, intervenir en el caso de haya una enfermedad grave en los ojos”*, concluye el doctor Luchena. En la mayoría de los casos, se recomienda hacer una revisión oftalmológica cada dos años, hasta los 50 años, y una anual a partir de esta edad. Y aquí es fundamental el papel que juegan los ópticos en la prevención de la salud visual. *“Es muy importante para el cuidado y la prevención de la salud visual, pues muchas personas se suelen revisar la vista en su óptica habitual y muchas veces son los optometristas los que pueden detectar, en una revisión rutinaria, un problema visual que debe ser derivado al oftalmólogo”.*

### **Hidratación y alimentación sana**

La salud ocular no solo debemos cuidarla de manera externa, sino también desde el interior. Por lo que mantener una buena alimentación para una buena higiene visual es muy importante. *“Llevar una dieta equilibrada y variada ayuda a que todas las partes de nuestro organismo funcionen a la perfección. Por eso es importante implementar una buena rutina de alimentación en nuestro día a día para cuidar de nuestro cuerpo, en general, y de nuestros ojos, en particular”.* Sobre todo, porque los ojos son uno de los órganos más delicados y uno de los sentidos que más información nos proporciona del exterior. Cuidarlos con una buena higiene ocular y estar alerta ante posibles problemas visuales son gestos muy importantes. *“Acompañar estos hábitos junto con una dieta rica y variada en vitaminas A y C ayudará a cuidar nuestra salud visual y al buen funcionamiento del sistema ocular”*, matiza el oftalmólogo.

Sin olvidar otros aspectos básicos como la protección frente a los rayos del sol, lo cual debemos hacer durante todo el año. En este sentido, es importante utilizar gafas con unas lentes que tengan el filtro solar y color adecuados, que no estén dañadas, adquirirlas en establecimientos certificados y que cumplan con todas las garantías. Ya que, al mismo tiempo nos estaremos protegiendo de la contaminación del ambiente que puede causar irritación, ardor, enrojecimiento y lagrimeo en los ojos.

Asimismo, es muy importante tener un buen descanso visual, en especial después del uso continuado de la vista en actividades como los estudios o el trabajo con pantallas. Junto con la necesidad de mantener una buena hidratación ocular, pues la calefacción, el aire acondicionado, la lectura prolongada, el uso de las pantallas y los dispositivos móviles pueden reseca los

ojos causando enrojecimiento, lagrimeo o incluso infecciones. Por eso es importante mantenerlos bien hidratados empleando lágrimas artificiales y/o usando humidificadores del ambiente.

Por último, cuidar la higiene ocular también pasa por mantener los ojos limpios de posibles agentes irritantes que puedan causar infecciones, como es el caso del maquillaje, por lo que hay que evitar que entre en los ojos y desmaquillarse de forma completa para que no queden restos. ■

**“GRACIAS A LA VISTA  
REALIZAMOS LA MAYOR  
PARTE DE LAS ACTIVIDADES  
DE NUESTRO DÍA A DÍA,  
POR LO QUE ES  
FUNDAMENTAL MANTENERLA  
EN BUEN ESTADO”**