

## **6 Consejos para tener unos ojos sanos durante el verano**

**En verano, los ojos están expuestos a más factores externos, como el sol y el calor, que el resto del año, y es recomendable cuidarlos con un poco más de mimo. Por ello, desde tiendas.com dan 6 consejos para tener unos ojos sanos durante el verano**

1. Usar gafas de sol: los rayos UV pueden ser peligrosos incluso en días nublados.

María José Capdepón CCO de tiendas.com ha declarado que: 'En verano nos ponemos crema de protección solar y cubrimos la cabeza con alguna gorra o sombrero, pero nos olvidamos de proteger los ojos, y recientes estudios han demostrado que existe una relación directa entre la exposición de los ojos al sol y el aumento de problemas oculares en personas cada vez más jóvenes. Proteger los ojos de los rayos perjudiciales del sol con unas gafas de sol que tengan unas buenas lentes, ya no es tan caro como hace años, se pueden encontrar desde 20€, y si es para un uso ocasional las podemos encontrar más baratas.'

2. Beber agua: mucha gente no sabe que beber 8 vasos de agua al día es bueno para eliminar toxinas, fortalecer los músculos, además de ayudar a controlar el peso y ser saludable para la piel. Hay que hidratar el cuerpo para evitar los ojos secos, los expertos recomiendan beber mínimo 8 vasos de agua al día, todo ello, dependiendo del sexo y volumen corporal que se tenga.

3. Mantenerse activo: mantenerse en forma puede retrasar la degeneración macular relacionada con la edad. No hace falta realizar deporte intenso, bastaría con andar un mínimo de media hora o realizar ejercicios suaves para oxigenar el cuerpo. Mantenerse activo es salud, no solo ayuda a retrasar la degeneración macular relacionada con la edad, sino que ayuda a mantener a raya los niveles de colesterol y ayuda a postergar enfermedades como la diabetes o la hipertensión.

4. Regla 20/20: cada 20 minutos, descansar los ojos durante 20 segundos.

Si no se puede es bueno, al menos, parpadear cada poco tiempo, para reducir la sequedad ocular.

5. 'Green Day': comer verduras y frutas para reducir el riesgo de enfermedades oculares. También

ayuda para mejorar la salud en general.

6. Examen de los ojos: programar revisiones para toda la familia ¡es una revelación! Es recomendable en adultos sin factores de riesgo, ni antecedentes familiares de problemas oculares, ir al menos cada dos años y, después de los 60, acudir una vez al año. En niños, lo recomendable es realizar revisiones más seguidas, generalmente el pediatra recomendará las visitas a realizar, pero a modo informativo, es muy recomendable no olvidarse de realizar una revisión a los 6 meses de vida, a los 3 años, antes de empezar primaria y posteriormente ir de forma anual a visitar al oculista; Debido principalmente a que, la visión está asociada al proceso de aprendizaje. La detección y tratamiento a tiempo, pueden reducir el riesgo de discapacidad visual e incluso de una pérdida de visión de forma permanente.

**Datos de contacto:**

María José Capdepón Valcarce  
600005872

Nota de prensa publicada en: [españa](#)

Categorías: [Sociedad Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>