

Marzo, el mes de concientización de **CUIDAR SU VISIÓN**

¿Qué es la pérdida de visión?

La pérdida de visión es un impedimento que no puede ser restaurado con lentes, medicamentos, o cirugía. Esto es diferente a la agudeza visual y puede ser relacionado con una enfermedad. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (o CDC por su siglas en inglés), gente quien tiene impedimentos visuales o ceguera también sufren más frecuentemente de otras enfermedades como diabetes, artritis, y problemas de movilidad.¹ Los CDC indican que la falta de prevención es la causa por la mitad de los casos de impedimentos visuales y ceguera, los cuales pueden ser prevenidos con una diagnosis temprano y tratamiento en el momento adecuado. De acuerdo con el Centro Nacional de Estadísticas de Salud (National Center for Health Statistics), solo el 58.8% de adultos sobre la edad de 18 años han tenido un examen completo de la vista dentro de dos años.² En un esfuerzo de mejorar estas estadísticas, HARC creo esta infografía sobre la salud ocular.

¿Quien sufre de pérdida de visión?

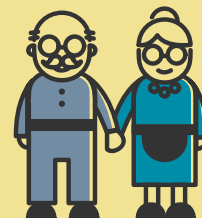
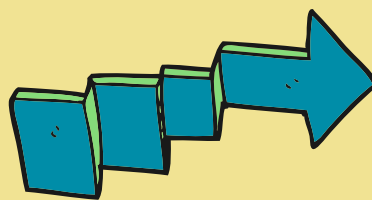
8.9%

En los Estados Unidos, 4.2 millones de adultos sobre la edad de 40 sufrieron de impedimentos en su visión o ceguera en el año 2012. Aproximadamente 6.8% de niños menores de 18 años de edad fueron diagnosticados con una condición que les comprometió su visión y casi 3% de niños fueron diagnosticados con un impedimento o ceguera.³

En 2019, **8.6% de los adultos en Valle de Coachella** reportaron tener visión pobre o ceguera, esto es más o menos 30,152 residentes.⁴

¿Cuándo debo tener un examen de la vista?

¡Lo más pronto posible! Exámenes completos de la vista deberían empezar desde el nacimiento de un bebe hasta las últimas etapas de la vida. La Academia Americana de Oftalmología (American Academy of Ophthalmology) recomienda que exámenes completos de la vista sucedan por lo menos una vez en cada de las siguientes etapas: nacimiento, 6 a 12 meses de edad, 1 a 3 años, y 3 a 5 años. Para adultos hasta la edad de 65 deberían de tener un examen completo de la vista cada 5 años. Después de la edad de 65, un examen completo de vista se debe hacer cada año.⁵ Personas quienes tengan diabetes o tengan alto riesgo a enfermedades de los ojos deberían consultar con su médico para evaluar la necesidad de un examen completo de la vista, es posible que se requiera más frecuente que estas recomendaciones.



¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud ocular?

La CDC recomienda los siguientes consejos para cuidar su visión.⁶

Descanse los ojos

Regla 20-20-20: cada 20 minutos mire a objetos lejos (20 pies de distancia) por 20 segundos. Este ejercicio reduce el esfuerzo y cansancio de los ojos. Esto es especialmente importante si pasa mucho tiempo en frente de una computadora.



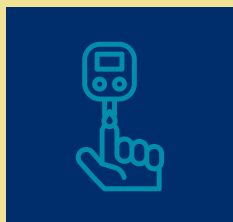
Complete un examen de visión

En un examen completo de visión, los ojos son dilatados y se examinan más a fondo para detectar enfermedades o problemas. Este examen puede detectar una enfermedad antes de que se convierta en algo peor!



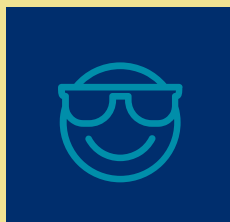
Mantenga niveles saludables de azúcar en la sangre

Personas con diabetes tienen un riesgo más alto de perder la vista si los niveles de azúcar en la sangre no son monitoreados adecuadamente.



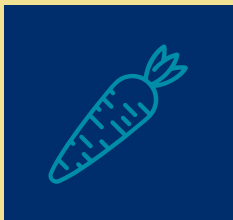
Use gafas de sol

Las gafas de sol son multiuso: accesorio de moda y gafas protectoras. Antes de hacer una compra, asegúrese que las gafas de sol bloqueen los rayos UVA y UVB para obtener la mejor protección.



Mantenga una dieta saludable

Una dieta que consiste de muchas verduras de hojas oscuras, frutas y verduras altas en vitaminas, como las zanahorias, promueve salud ocular. Ácidos grasos omega 3 también ha encontrado que son beneficiosos para la salud ocular.



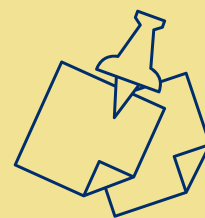
Use gafas protectoras

¡No son igual a las gafas de sol!
Las gafas de protección son diseñadas para trabajos o actividades peligrosos que pueden causar daño físico al ojo.



Estos son solo algunos de los muchos consejos para conservar la vista. Para ver más consejos, visite la pagina de los CDC:

<https://www.cdc.gov/visionhealth/risk/tips.htm>



Recursos en la comunidad

Instituto Braille en el Valle de Coachella

Braille Institute es una organización sin fines de lucro con la misión de transformar positivamente las vidas de las personas con pérdida de visión. Ubicados en Palm Desert, ofrecen una variedad de programas, clases y servicios gratuitos, como películas de audio descritas, cursos para hacer que la tecnología sea más accesible y talleres para comprender la pérdida de visión.

Para obtener más información sobre sus servicios, visite:
<https://brailleinstitute.org/coachellavalley>



Servicios comunitarios para discapacidades visuales en el Valle de Coachella (Coachella Valley Visually Impaired Community Services)

Coachella Valley Visually Impaired Community Services es una organización sin fines de lucro que ofrece una gama de servicios participativos y actividades interactivas para mejorar y enriquecer las vidas y experiencias de la comunidad con discapacidades visuales en el Valle de Coachella. Algunas de sus clases y actividades incluyen grupos de apoyo, sesiones de películas descriptivas y ejercicios de juegos cognitivos.

Para obtener más información sobre sus servicios, visite: <https://www.cvvics.org>

Para más información, por favor visite:



Bibliografía:

1. Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Vision Loss: A Public Health Problem. https://www.cdc.gov/visionhealth/basic_information/vision_loss.htm
2. National Health Interview Survey. (2017). Increase the proportion of adults who have had a comprehensive eye exam in the last 2 years. <https://health.gov/healthypeople/objectives-and-data/data-sources-and-methods/data-sources/national-health-interview-survey-nhis>
3. Center for Disease Control and Prevention. (2020). Fast Facts of Common Eye Disorders. <https://www.cdc.gov/visionhealth/basics/ced/fastfacts.htm>
4. Coachella Valley Community Health Survey. (2019). HARC. Available online at: <https://harcddata.org/coachella-valley-community-health-survey/executive-report/>
5. American Academy of Ophthalmology. (2021) Eye Screening for Children. <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/children-eye-screening>
6. Centers for Disease Control and Prevention. (2021) Tips to prevent vision loss. <https://www.cdc.gov/visionhealth/risk/tips.htm>