

HAGA REVISAR SUS OJOS DE FORMA REGULAR

Los exámenes regulares de la vista y los ojos son importantes para sus ojos, así como para su salud en general.

Una de las mejores cosas que puede hacer por sus ojos es controlarlos periódicamente. Los profesionales del cuidado de la vista pueden ayudar a detectar trastornos de la vista, así como muchas afecciones médicas graves. Al igual que otros problemas de salud, la detección temprana de problemas oculares puede ayudar a detectar problemas menores antes de que se vuelvan mayores.

Algunos datos sobre los problemas comunes de la vista

› Errores refractivos:¹

Entonces, ¿qué causa muchos de los problemas comunes de la vista? Los errores de refracción. En términos simples, la forma de su ojo afecta la forma en que la luz ingresa a su ojo. Alguien con una visión perfecta de 20/20 tiene ojos redondos como una pelota. Alguien que necesita lentes correctivos para ver con mayor claridad, por lo general, tiene ojos que tienen una forma diferente. Afortunadamente, casi todos los errores de refracción se pueden corregir con anteojos o lentes de contacto para proporcionar una visión más nítida. Diferentes tipos de errores incluyen:

- Miopía (miopía): el ojo es más largo de lo normal, lo que hace que los objetos distantes parezcan borrosos.
- Hipermetropía (hipermetropía): el ojo está más corto de lo normal, lo que hace que los objetos cercanos se vean borrosos.
- Astigmatismo: el ojo no es perfectamente redondo, por lo que las imágenes cercanas y lejanas aparecen borrosas.
- Presbicia: el cristalino del interior del ojo pierde su elasticidad, lo que dificulta la lectura de letras más pequeñas. Esto suele ocurrir con la edad.

› Retinopatía diabética¹

La diabetes puede debilitar o provocar cambios en los vasos sanguíneos de la retina. Si tiene diabetes, es importante que se someta a exámenes de la vista de rutina con la frecuencia que recomiende su médico o su profesional de la salud ocular. La retinopatía puede indicar la aparición de la diabetes años antes de que se pueda hacer un diagnóstico regular.

› Degeneración macular¹

La degeneración macular es una enfermedad en la que la mácula ubicada en el centro de la retina, se deteriora gradualmente, lo que lleva a una disminución de la visión o ceguera. Esta condición afecta la visión central, fundamental para leer, conducir, reconocer los rostros de las personas y realizar trabajos de detalle. No afecta la visión periférica. Es causado principalmente por daño a las células nerviosas que detectan la luz en la mácula. Se desconoce la causa de este daño a las células nerviosas. Los genes y los antecedentes familiares de una persona puede jugar un papel. Si nota un cambio en su vista, programe una cita para ver un ojo profesional de la atención.

› Glaucoma¹

Glaucoma es el nombre de un grupo de enfermedades oculares que dañan el nervio óptico. Este nervio transporta información del ojo al cerebro. Cuando el nervio está dañado, puede perder la visión. Si no se trata, el glaucoma puede provocar pérdida de la visión. Se encuentran disponibles tratamientos para retardar la progresión del glaucoma; Visite pronto a un oculista para que le ayude a mantener su visión sana y fuerte.

› Cataratas¹

Una catarata es una opacidad del cristalino del ojo. El tipo más común está relacionado con el envejecimiento. Una iluminación más fuerte y anteojos pueden disminuir los problemas de visión causados por las cataratas en etapa temprana. Sin embargo, en cierto momento, es posible que se necesite una cirugía para mejorar la visión. Si tiene una visión nublada, es posible que un oculista pueda brindarle alivio.

Together, all the way.®



Offered by: Cigna Health and Life Insurance Company

Consejos rápidos para ayudar a mantener su visión fuerte y duradera:¹

- ▶ Proporcione buena luz para leer, trabajar o estudiar (luz de fondo suave más una luz en su tarea).
- ▶ Tómese descansos regulares del trabajo cercano y de las tareas visualmente exigentes. Parpadee con frecuencia y cierre y descanse los ojos cuando se sientan cansados o secos.
- ▶ Evite el resplandor en la televisión y las pantallas de las computadoras. Coloque la pantalla de su televisor o computadora donde las luces no se reflejen en la pantalla. A algunas personas les resulta más fácil trabajar en una computadora en una habitación con poca luz. Y algunas personas usan pantallas especiales sin reflejos que se colocan sobre la pantalla de la computadora.
- ▶ Use equipo de seguridad ocular adecuado para tareas peligrosas. Use anteojos de sol que bloqueen los rayos UV para proteger sus ojos de la luz ultravioleta excesiva del sol. Demasiada exposición a los rayos UV puede dañar su retina y causar una pérdida de visión duradera. También puede aumentar el riesgo de cataratas.
- ▶ Evite el humo y otras cosas que le irriten los ojos.
- ▶ Programe exámenes de la vista de rutina con un ojo profesional de la atención.



Muchas causas de ceguera se pueden prevenir mediante exámenes y tratamientos oculares periódicos. No dejes que esto te pase a ti. Visite a su oftalmólogo con regularidad para hacerse exámenes y recibir asesoramiento profesional. Una visión aguda y aguda ayuda tanto a su visión como a su salud en general.



1. Cigna Wellness and Medical Topics: Eyes and Vision. October 2017. <<http://www.cigna.com/healthwellness/hw/medical-topics/eyes-and-vision-center1014>>

The information is for educational purposes only. It is not medical advice. Always consult with your doctor for appropriate examinations, treatment, testing, and care recommendations.

Product availability may vary by location and plan type and is subject to change. All group health insurance policies and health benefit plans contain exclusions and limitations. For costs and details of coverage, review your plan documents.

All Cigna products and services are provided exclusively by or through operating subsidiaries of Cigna Corporation, including Cigna Health and Life Insurance Company. Policy forms: OK - HP-APP-1 et al., OR - HP-POL38 02-13, TN - HP-POL43/HC-CER1V1 et al. The Cigna name, logo, and other Cigna marks are owned by Cigna Intellectual Property, Inc.