



Vivir con pérdida de visión en uno de los ojos

Vivir con pérdida de visión en uno de los ojos

Si puede ver solamente con un ojo, es muy importante que proteja ese ojo. Mantener la salud y la seguridad del ojo con el que puede ver también protege su estilo de vida. Si pierde la visión de ese ojo, es posible que ya no pueda hacer lo siguiente:

- Trabajar
- Leer
- Conducir
- Practicar deportes
- Disfrutar de ciertas actividades sociales
- Vivir de forma independiente

Maneras de proteger el ojo

Usar siempre anteojos "resistentes a impacto," independientemente de que los necesite o no para corregir la visión. Usar anteojos puede ofrecer protección incluso aunque piense que no la necesita. Hasta los objetos simples y cotidianos, como los lápices o las bandas de goma, pueden representar un riesgo para su ojo. Sus anteojos deben tener marcos resistentes e irrompibles. Deben tener lentes de policarbonato que son resistentes y menos propensos a romperse. Puede usar anteojos con lentes transparentes si no los necesita para corregir la visión.



Protección ocular

Tener cuidado en el hogar. Use anteojos resistentes a los impactos o gafas de seguridad cuando repare objetos, corte el césped o realice actividades recreativas. Aunque el hogar parezca un lugar seguro, proteja su ojo contra accidentes imprevistos.

Considere la posibilidad de no practicar deportes de "alto riesgo." Entre ellos, se incluyen deportes en los que existe mucho contacto físico u objetos que se mueven rápidamente. Se recomienda evitar el boxeo, la lucha libre y las artes marciales de contacto completo, como el karate. También debe reconsiderar la práctica de deportes como el baloncesto, el fútbol, el béisbol o los deportes que se juegan con raquetas. Si practica estos deportes de alto riesgo, use el tipo adecuado de gafas de protección.



Realizarse exámenes oculares periódicos para mantener la salud del ojo. Si ve con un solo ojo, es muy importante mantener la salud de ese ojo. Visite a su oftalmólogo al menos una vez al año (o con mayor frecuencia, según se lo recomiende). De esa manera, podrá detectar y tratar los problemas oculares antes de que sean una amenaza para su visión.

Si usted tiene preguntas sobre sus ojos o su visión, hable con su oftalmólogo. El o ella tiene el compromiso de proteger su visión.

Infórmese más sobre la salud ocular en OjosSanos-una publicación de la Academia Americana de Oftalmología- en aao.org/salud-ocular.

CORTESIA DE:

