

# 10 tips to protect your eyes

Here are 10 things you can do to help keep your eyes healthy and make sure you are seeing your best:<sup>1</sup>



- **Wear proper eye wear.**
  - Make sure to wear sunglasses with UV protection when outside.
  - Prevent eye injuries by wearing the proper protective gear when you are doing sports, yard work, and certain jobs or projects.
  - Invest in screen filters for smart phones, tablets, and computer screens or blue-light blocking glasses to protect your eyes from the light given off from these devices.<sup>2</sup>
- **Eat a healthy diet including** fruits, vegetables, and omega-3 fatty acids found in salmon, tuna, and halibut to help protect your eyes.
- **Maintain a healthy weight** to reduce your risk of developing Type 2 diabetes. Having diabetes puts you at higher risk of getting diabetic retinopathy or glaucoma.
- **Get regular exercise** to help to prevent or control diabetes, high blood pressure, and high cholesterol. These diseases can lead to some eye or vision problems.
- **Quitting smoking** can help reduce your risk of developing age-related vision problems such as macular degeneration and cataracts and can damage the optic nerve.
- **Take breaks** to reduce strain on your eyes. Try the 20-20-20 rule: every 20 minutes, look away about 20 feet in front of you for 20 seconds.
- **Know your family medical history.** Some eye diseases are inherited, so it is important to find out whether anyone in your family has had them.
- **Know your other risk factors** because you may be able to lower your risk by changing some behaviors.
- **If you wear contacts, take steps to prevent eye infections** like washing your hands well before you put in or take out your contact lenses. Also follow the instructions on how to properly clean them, and replace them when needed.
- **Get your eyes checked every year** to help detect vision problems early on.

Call your eye doctor to schedule your exam today! Need help? Call to talk to one of Florida Blue's Community Specialists at 877-352-5830 to see where you may be able to get screened for low or no cost.

<sup>1</sup><https://medlineplus.gov/eyecare.html>

<sup>2</sup><https://preventblindness.org/blue-light-and-your-eyes/>

# 10 consejos para proteger tus ojos

Aquí tienes 10 cosas que puedes hacer para mantener tus ojos saludables y asegurarte de que puedes ver lo mejor posible:<sup>1</sup>



- **Utiliza los anteojos adecuados.**
  - Asegúrate de llevar anteojos de sol con protección UV cuando estés al aire libre.
  - Evita las lesiones en los ojos utilizando la protección adecuada cuando practiques un deporte, trabajes en el jardín y realices determinados trabajos o proyectos.
  - Invierte en filtros de pantalla para teléfonos inteligentes, tabletas y pantallas de computadora o en anteojos que bloqueen la luz azul para proteger tus ojos de la luz que emiten estos aparatos.<sup>2</sup>
- **Sigue una dieta saludable** que incluya frutas, verduras y ácidos grasos omega-3, presentes en el salmón, el atún y el fletán, que ayudan a proteger los ojos.
- **Mantén un peso saludable** para reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La diabetes aumenta el riesgo de padecer retinopatía diabética o glaucoma.
- **Haz ejercicio regularmente** para ayudar a prevenir o controlar la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. Estas enfermedades pueden causar algunos problemas de la vista o en los ojos.
- **Dejar de fumar** puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar problemas de la vista relacionados con la edad, como degeneración macular y cataratas, y puede dañar el nervio óptico.
- **Tómate descansos** para disminuir la tensión en los ojos. Prueba la regla del 20-20-20: cada 20 minutos aparta la vista unos 20 pies (6 metros) y mira hacia adelante durante 20 segundos.
- **Conoce tu historial médico familiar.** Algunas enfermedades oculares son hereditarias, por lo que es importante saber si alguien de tu familia las ha tenido.
- **Conoce otros factores de riesgo** porque es posible que puedas reducirlos cambiando algunos comportamientos.
- **Si usas lentes de contacto, toma medidas para prevenir las infecciones oculares**, como lavarte bien las manos antes de ponerte o quitarte los lentes de contacto. También sigue las instrucciones sobre cómo limpiarlos correctamente y cámbialos cuando sea necesario.
- **Realiza un examen de los ojos cada año para** ayudar a detectar a tiempo los problemas de la vista.

¡Llama hoy mismo a tu oculista para programar tu examen! ¿Necesitas ayuda? Habla con uno de los Especialistas de la comunidad de Florida Blue al 877-352-5830, para ver dónde puedes hacerte estas pruebas a un bajo costo o sin costo.

<sup>1</sup><https://medlineplus.gov/eyecare.html>

<sup>2</sup><https://preventblindness.org/blue-light-and-your-eyes/>