

## Blog Posts and Articles

### **Eye Health is an Important Part of our Overall Health and Well-being**

As we kick off a new year, it's important to remember the importance of taking care of our health, and that includes our vision!

Eye health is an important part of our overall health and well-being, and taking care of our eyes is crucial for preventing vision loss and blindness caused by eye diseases. With the higher rate of vision loss and blindness among African Americans and Hispanics, it's essential to spread awareness about the importance of regular eye exams.

More than 7 million Americans reported vision loss or blindness in 2017.<sup>1</sup> African Americans have some of the highest rates of vision loss and blindness caused by eye disease. In fact, three times as many African Americans have glaucoma than Caucasians, and four times as many are blind. And, African Americans are also at greater risk for diabetic retinopathy,<sup>2</sup> a serious eye condition that can occur in people with diabetes.

But, it's not just glaucoma and diabetic retinopathy that we need to be aware of. Health conditions such as diabetes and high blood pressure, which are more common among Hispanics and Latinos than non-Hispanic whites,<sup>3</sup> can also lead to vision loss.

So, what can we do about it? First, it's important to schedule a comprehensive eye exam. January is Glaucoma Awareness Month, so it's the perfect time to make an appointment.

Generally, a comprehensive eye exam includes:

- A review of your personal and family medical history.
- A visual acuity test, to test the clarity and sharpness of your vision.
- A cover test, to check the alignment of the eyes to ensure they work together.
- A test to check your depth perception.
- An ocular motility test to test the movement of the eyes.
- A slit lamp exam which enables your eye doctor to check the health of the eyeball and spot any abnormalities.
- Pupil dilation, which enables your eye doctor to look into your eyes to check for the presence of any internal eye diseases.
- Glaucoma testing, which checks the pressure inside your eyes.

And, the good news is that a comprehensive eye exam can not only detect eye diseases, but it can also help detect many health-related conditions including heart disease, high blood pressure, and diabetes.

But, we know that being able to get health and eye care services can be a challenge for some of us, especially if we have language barriers or lack health insurance coverage. If you need help, call to talk to one of Florida Blue Center's Community Specialists at 877-352-5830 to see where you may be able to get screened for low or no cost.

# Community Toolkit: Eye Health



## Blog Posts and Articles

Don't wait any longer, call your eye doctor today and take this important step to protect your vision and your overall health.

Remember, our eyes are precious, and we need to take care of them. Let's make 2024 the year of healthy vision!

1. <https://www.cdc.gov/visionhealth/vehss/estimates/vision-loss-prevalence.html#:~:text=Approximately%206%20million%20Americans%20have.as%20nursing%20homes%20or%20prisons>.
2. <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/outreach-resources/eye-health-among-african-americans>
3. <https://www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/hispanic-latino-vision-health.html>

## Blog Posts and Articles

### **La salud de los ojos es una parte importante de nuestra salud y bienestar en general**

Ahora que empieza un nuevo año, es importante recordar la importancia de cuidar nuestra salud, ¡y eso incluye nuestra vista!

La salud de los ojos es una parte importante de nuestra salud y bienestar en general, y cuidarlos es fundamental para prevenir la pérdida de visión y la ceguera causadas por enfermedades oculares. Dado que es mayor el índice de pérdida de visión y ceguera entre los afroamericanos y los hispanos, es muy importante informar sobre la importancia de las revisiones de la vista con regularidad.

Más de 7 millones de estadounidenses informaron que sufrieron pérdida de visión o ceguera en el 2017.<sup>1</sup> Los afroamericanos tienen uno de los índices más altos de pérdida de visión y ceguera por enfermedades oculares. De hecho, los afroamericanos son tres veces más propensos al glaucoma que los caucásicos, y el porcentaje de ceguera es cuatro veces mayor. Además, los afroamericanos también corren un mayor riesgo de padecer retinopatía diabética,<sup>2</sup> una grave condición ocular que pueden sufrir los diabéticos.

Pero no solo debemos tener en cuenta el glaucoma y la retinopatía diabética. Las enfermedades como la diabetes y la hipertensión, que son más comunes entre los hispanos y latinos que entre la población blanca no hispana,<sup>3</sup> también pueden causar la pérdida de visión.

¿Y qué podemos hacer al respecto? En primer lugar, es importante programar un examen completo de la vista. Enero es el Mes de la Concientización sobre el Glaucoma, por lo que es el momento perfecto para programar una cita.

Por lo general, un examen completo de la vista incluye:

- Una revisión de tu historial médico personal y familiar.
- Una prueba de agudeza visual, para evaluar la claridad y nitidez de la visión.
- La prueba cubriendo un ojo a la vez, que verifica el alineamiento de los ojos para asegurarse de que funcionen de manera coordinada.
- Una prueba para verificar la percepción de la profundidad.
- Una prueba de motilidad ocular para evaluar el movimiento de los ojos.
- Una prueba con lámpara de hendidura (o biomicroscopía), que permite al oculista examinar el estado del globo ocular y detectar cualquier anomalía.
- La dilatación de las pupilas, que permite al oculista mirar dentro de los ojos para detectar la presencia de enfermedades oculares internas.
- Pruebas para detectar el glaucoma, que miden la presión en el interior de los ojos.

Y, la buena noticia es que un examen completo de la vista no solo puede detectar enfermedades oculares, sino que también puede ayudar a detectar muchas condiciones de salud, incluyendo enfermedades del corazón, la presión arterial alta y la diabetes.

## Blog Posts and Articles

Sin embargo, sabemos que para algunos de nosotros puede ser difícil tener acceso a los servicios de salud y de atención de la vista, especialmente si tenemos barreras del idioma o no contamos con una cobertura de seguro de salud. Si necesitas ayuda, llama para hablar con uno de los Especialistas de la comunidad de un Centro Florida Blue, al 877-352-5830 para ver dónde puede hacerse estas pruebas a un bajo costo o sin costo.

No esperes más, llama hoy mismo a tu oculista y da el siguiente paso para proteger tu vista y tu salud en general.

Recuerda, nuestros ojos son un tesoro y debemos cuidarlos. ¡Demos prioridad a tener una vista sana este 2024!

1. <https://www.cdc.gov/visionhealth/vehss/estimates/vision-loss-prevalence.html#:~:text=Approximately%206%20million%20Americans%20have,as%20nursing%20homes%20or%20prisons.>
2. <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/outreach-resources/eye-health-among-african-americans>
3. <https://www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/hispanic-latino-vision-health.html>