

¿Sabes cómo mantener tus ojos saludables?

- Acude anualmente a revisión y en caso de presentar cualquier molestia.
- Si requieres de auxiliares visuales, úsalos adecuadamente.
- Protege tus ojos de la exposición prolongada al sol y el polvo, usando gafas de sol adecuadas.
- Mantén una buena distancia de las pantallas.
- Si tienes ojo seco, usa de manera frecuente lágrimas artificiales.
- Descansa tus ojos regularmente, también permite que se queden sin maquillaje.
- Lleva una alimentación y descanso adecuados.

Cuidar de tus ojos desde temprana edad permitirá que sean lo más eficientes, por mayor tiempo.

