



OJOS SANOS. CEREBRO SANO.

¿Sabía que la pérdida de visión puede afectar la salud de su cerebro? Perder la visión puede dificultarle mantenerse conectado con otras personas, lo que puede aumentar su riesgo de aislamiento, pérdida de memoria, problemas para pensar y confusión. Muchos tipos de pérdida de visión se pueden prevenir o tratar. Cerca el 80% de la pérdida de visión afecta a adultos de 50 años o más, y gran parte de ella puede mejorar con gafas o cirugía de cataratas.

Los exámenes oculares regulares son clave para detectar problemas a tiempo y mantener una buena visión. Ciertas condiciones de salud, como la diabetes, la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas, pueden afectar la salud de sus ojos, por lo que controlar estas afecciones también puede ayudar a proteger su visión. Cuidar de su visión no solo ayuda a sus ojos, sino que también favorece su capacidad para mantenerse activo, realizar las tareas diarias y disfrutar del tiempo con la familia y los amigos.

Esto es lo que puede hacer para proteger su visión:

- Programe exámenes oculares regulares.
- Conozca el historial de salud ocular de su familia.
- Limite el tiempo frente a la pantalla para prevenir las molestias oculares.
- Use gafas de sol para proteger sus ojos de los rayos UV.
- Manténgase activo y muévase durante el día.
- Consuma alimentos saludables.
- Controle condiciones de salud como la presión arterial alta y la diabetes.
- No fume.

Para obtener más información

Sobre la salud ocular

- **National Eye Institute**
<https://www.nei.nih.gov/>
- **Salud de la visión y de los ojos de los CDC**
<https://www.cdc.gov/vision-health/index.html>
- **Academia Americana de Oftalmología**
<https://www.aaao.org/eye-health>

Acerca del envejecimiento saludable

- **Programas de Envejecimiento Saludable de la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas**
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- **Iniciativa para un Cerebro Saludable de los CDC**
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org/>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

El proyecto Integrating Brain Health Messaging in Chronic Disease Programs and Facilitating Collaboration Among BOLD Public Health Programs cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. bajo CDC/HHS como parte de una subvención de asistencia financiera por un total de \$1,000,000, financiada al 100 por ciento por CDC/HHS. Los contenidos pertenecen al autor(es) y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales ni el respaldo de los CDC/HHS o del gobierno de los EE. UU.

