

# Ojos Hispanos

## QUÉ ESPERAR

**LOS HISPANOS  
CORREN UN MAYOR  
RIESGO** de sufrir de  
muchos problemas  
graves de la vista y  
de salud en general

**SÓLO EL 41% DE LOS  
HISPANOS VISITÓ A SU  
PROFESIONAL DE LA  
SALUD VISUAL** durante  
el año pasado

**CONSULTE CÓMO  
PROTEGER SU  
VISIÓN PARA  
EL FUTURO**

Transiti©ns  
**VISIÓN  
COMPARTIDA**

# Mejore Al Máximo Su Visión



## Hágase Exámenes De La Vista Regularmente

Aun cuando no esté teniendo problemas con su visión, es importante hacerse exámenes de la vista completos en forma regular. Quizás el profesional de la salud visual le descubra algún problema antes de que aparezcan los síntomas – y pueda incluso detectar a tiempo ciertas condiciones graves, tales como la diabetes, la hipertensión arterial y determinados tipos de cáncer.

## Consulte Las Opciones De Lentes

Hable con su profesional de la salud visual sobre las opciones de lentes que puedan ayudarle a mejorar su visión hoy y conservar la salud de sus ojos para toda la vida.

- Los tratamientos anti-reflejo reducen los molestos reflejos que pueden provocar que usted no vea con claridad y comodidad.
- Los lentes Transitions® pasan automáticamente de claros a oscuros y todos los tonos intermedios. Los lentes Transitions no sólo proporcionan la mejor visión, sino que además reducen la fatiga y la tensión ocular. Incluso bloquean el 100% de los rayos UVA y UVB.
- Los materiales resistentes a los impactos – tales como el policarbonato y Trivex® – pueden ayudarlo a protegerse de lesiones oculares vinculadas a los deportes.

## Reconozca Los Síntomas

Dificultad para ver, dolores de cabeza, cansancio y fatiga visual, ojos llorosos, molestias en los ojos y parpadeo excesivo son todas posibles señales de que la visión requiere corrección.



# ¿COMO SE AFECTA LA VISION?

## Edad Temprana/Niñez

La infancia es una etapa crucial para el desarrollo de los ojos. Los trastornos de la vista, tales como la dificultad para ver de cerca o de lejos, pueden causar bajas calificaciones en la escuela, frustración e incluso problemas físicos como dolores de cabeza.

Además, los niños pasan más tiempo al aire libre que los adultos, y sus ojos son más vulnerables a los daños de los rayos UV, que pueden causar problemas de vista graves en etapas posteriores de la vida. Los anteojos para corregir y proteger la visión son importantes en los niños de todas las edades, ya sea para estar adentro trabajando en la computadora o para estar afuera practicando actividades al aire libre.

## Edad Adulta

A medida que envejecemos, se incrementa el riesgo de padecer trastornos visuales. La presbicia habitualmente se produce después de los 40 y dificulta el enfoque de objetos cercanos. Existen distintas opciones para tratar la presbicia, tales como los lentes bifocales, trifocales y progresivos.

## Adulto Mayor

Las personas de más de 60 años tienen mayor riesgo de sufrir trastornos visuales graves que pongan en peligro la visión — como las cataratas, el glaucoma y la degeneración macular. La pérdida o el deterioro de la vista pueden afectar la seguridad y la independencia. Los problemas visuales pueden interferir en las actividades diarias (como el conducir) y hacer menos agradable el tiempo de esparcimiento.



# ENFOQUE PUESTO EN LOS HISPANOS: PROBLEMAS VISUALES Y DE SALUD EN GENERAL

Los hispanos corren un mayor riesgo de sufrir de muchos problemas graves de la vista y de salud en general.

## Enfermedades Oculares

**Cataratas:** Las cataratas son la opacidad del cristalino del ojo. Es tres veces más común en hispanos que en caucásicos y afroamericanos.

**Glaucoma:** El glaucoma de ángulo abierto es la causa más común de ceguera entre los hispanos.

**Pterigión:** Los hispanos tienen más riesgo de desarrollar pterigión, o engrosamiento del revestimiento externo del ojo. La exposición a los rayos UV y al viento son factores de riesgo.

## Problemas De Salud En General

**Diabetes:** Los hispanos son tres veces más propensos a sufrir de diabetes, que puede causar problemas de visión e incluso ceguera.

**Hipertensión:** Si bien la hipertensión es más común entre los hispanos, la mitad de ellos no sabe que la tienen. Con el tiempo, puede traer problemas de visión o ceguera.

¿SABÍA USTED que ciertos problemas de salud — tal como la diabetes — pueden detectarse revisando el ojo, aun antes de que se produzcan los síntomas?



# PROTEJA LA VISION DE SU FAMILIA

Una visión saludable comienza con exámenes de la vista regulares. Consulte con su profesional de la salud visual con qué frecuencia debería programar un examen ocular completo para usted y su familia.

## Enfóquese En Usted Mismo

Es fácil dejarse llevar por el trabajo o las responsabilidades cotidianas, pero no se olvide de hacerse un tiempo en su agenda tan ocupada para programar una cita con el profesional de la salud visual. Incluso si usted no tiene actualmente problemas oculares, su profesional de la salud visual puede ayudarlo a prevenir futuros problemas y recomendarle las mejores opciones de anteojos que satisfagan las necesidades diarias requeridas por su estilo de vida.

## Enfóquese En Sus Niños

Los controles médicos de la vista sólo detectan un 5 por ciento de los posibles problemas visuales, y una visita de rutina al pediatra no sustituye el examen ocular completo. Aun cuando sus hijos no se quejen de problemas visuales, pueden necesitar corrección visual para desempeñarse mejor en la escuela y en las actividades extracurriculares.

## Enfóquese En Sus Familiares Mayores

Sus familiares mayores tienen un riesgo más alto de sufrir enfermedades oculares y otros problemas de visión. Asegúrese de que se hagan exámenes oculares completos con regularidad para detectar posibles problemas y prevenir la pérdida de la visión antes de que sea demasiado tarde.





# HABLE CON SU PROFESIONAL DE LA SALUD VISUAL

Muchas de las cosas que hace diariamente pueden afectar su visión.

- Su estilo de vida — incluya deportes u otras actividades o pasatiempos
- Problemas de salud o predisposición a enfermedades por historia familiar
- Medicamentos receta y de venta libre que esté tomando, incluso vitaminas y suplementos a base de hierbas

**Pregunte acerca de opciones especiales de lentes que se adapten a las exigencias de su estilo de vida — mejorando su visión hoy y protegiendo sus ojos para toda la vida.**

Si desea conocer más acerca de la familia de productos Transitions®, visite **[www.Transitions.com](http://www.Transitions.com)**.

Transitions  
**VISIÓN**  
 **COMPARTIDA**