



FOTO:CORTESIA

No descuide su salud visual ni la de sus hijos

SALUD
WH

Las alteraciones visuales pueden producir consecuencias que de no ser tratadas a tiempo, puede generar limitaciones en el desarrollo de las actividades diarias.

Para el caso de los menores pueden repercutir en el rendimiento escolar, en los adultos limitar su productividad diaria y en casos extremos puede ser un aviso al desarrollo de enfermedades crónicas, inclusive la pérdida parcial o total de este sentido.

Como el uso de dispositivos con pantalla se ha incrementado ostensiblemente durante lo corrido de la pandemia, aumentando el riesgo de afectar la visión y

teniendo en cuenta la conmemoración al Día Mundial de la Salud Visual, hablaremos de un programa de atención que fomenta la identificación oportuna de las alteraciones visuales, identificando cuáles son las más comunes y cómo las debemos tratar.

¿Qué son las alteraciones visuales y cómo se pueden identificar?

Las alteraciones visuales se relacionan con las dificultades de uno o los 2 ojos, que traen como consecuencia la disminución de la visión normal. Puede ser de origen congénito o de carácter hereditario, adquirida a edades muy tempranas o inmediatamente después del nacimiento.

El método más sencillo para identificar alteraciones visuales

es la detección temprana de estas, a través de la toma de la agudeza visual para valorar la visión lejana y visión cercana.

¿Cuáles son las anomalías visuales más comunes?

Dentro de las alteraciones más comunes encontramos la ambliopía que comúnmente se denomina como “ojo perezoso” en donde un ojo ve menos que el otro (se presenta en los seis primeros años de vida y es muy importante poder identificarlo a tiempo).

La hipermetropía que es conocida como la dificultad para ver objetos de cerca. Las personas que padecen este tipo de patología visual, logran ver con mayor claridad distancias lejanas y aunque no es progresiva, ni tiene repercusiones graves, debe ser

tratada con lentes o con cirugía.

El astigmatismo que dificulta la visión de objetos cercanos y lejanos. Dependiendo de la edad del paciente, de su agudeza visual y del tipo de astigmatismo que padece, puede percibir o no síntomas, también es habitual la dificultad de percibir pequeños detalles a todas las distancias.

Para finalizar el estrabismo que es una alteración en la alineación ocular, a lo que comúnmente se conoce como ojos cruzados u ojos bizcos, este tipo de alteraciones puede ser constante o intermitente y normalmente afecta al mismo ojo.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Aunque existen factores específicos para cada tipo de alte-

raciones visuales, la exposición directa al sol, radiaciones ultravioleta o infrarroja, luz muy intensa o sustancias químicas pueden alterar de manera negativa.

¿En qué consiste el programa de Salud Visual ?

El programa de Salud Visual promueve la detección temprana de las alteraciones de la agudeza visual como la baja visión, visión subnormal y ceguera.

Es recomendable que estas acciones de se realicen en niños de 4 años, adolescentes de 11 y 16 años, adultos de 45 años y en edades posteriores cada 5 años.

Es importante que visite a su medico y pida un examen de visión lejana y visión cercana, examen oftalmológico y examen de optometría.

FORME PARTE DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



FOTO:AP

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.



Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:

FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS

SERVICIO DE EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183

5017-B Backlick Rd.

Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS

Limpieza

\$60

Incluye: Exámen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

Los beneficios de vacunarse

SALUD
WH

Son múltiples los beneficios que aportan las vacunas, en general es importante que usted sepa las ventajas de salud que le dará el vacunarse.

Decálogo de los beneficios de la vacunación:

- 1 Salva vidas cada año
- 2. Ayuda a combatir enfermedades, haciendo posible su control, elimi-

nación y hasta incluso su erradicación

■ 3. Vacunarse es un acto de solidaridad, te protege a ti y nos protege a todos.

■ 4. La vacunación es importante a lo largo de toda la vida, no acaba en la infancia

■ 5. Previene complicaciones de enfermedades infecciosas y algunos tipos de cáncer

■ 6. Proporciona beneficios sociales y económicos

■ 7. Es un derecho básico de los ciudadanos

■ 8. Forma parte de un estilo de vida saludable

■ 9. Las vacunas son seguras

■ 10. Aprovecha cualquier visita al Centro de Salud para comprobar si estás bien vacunado.

■ 11. Las consecuencias de algunas enfermedades infecciosas prevenibles mediante la vacunación son a veces graves y pueden evitarse si nos vacunamos.

■ 12. La vacunación es la mejor herramienta para prevenir algunas enfermedades infecciosas y es una

de las medidas de salud pública que más vidas ha salvado a lo largo de la historia.

■ 13. Es importante recibir todas las vacunas que les correspondan según su edad y calendario de vacunación.

Las enfermedades que se pueden prevenir mediante vacunación pueden ser muy graves, e incluso mortales en algunos casos.

■ 14. Vacunar es la mejor forma de estar protegidos frente a enfermedades que podemos prevenir con vacunas.

¡SU SALUD ES VALIOSA!

CLINICA Proyecto Salud CLINIC

2424 Reddie Dr.
Suite 111
Silver Spring,
Maryland 20902

Proveedores de cuidados de salud

Montgomery County Maryland

Teléfono:
301 962 6173

¿D. SE SIENTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA GRATUITA

www.neutoricosanonimosbv.org.mx