

PANTALLAS BRILLANTES, OJOS CANSADOS

Según un estudio reciente, los norteamericanos pasan un promedio de 28 horas a la semana frente a la pantalla solo de manera recreativa; sin tener en cuenta el tiempo de pantalla para actividades relacionadas con el trabajo. Mirar las pantallas hace que los ojos trabajen más que si se estuviese leyendo un texto impreso o mirando objetos reales. Como consecuencia, la fatiga ocular digital, también conocida como síndrome visual informático, está en aumento.

El síndrome visual informático puede manifestarse en fatiga ocular, dolores de cabeza, visión borrosa y ojos secos. Si ya tiene problemas relacionados con la visión, como astigmatismo o cambios oculares relacionados con la edad, puede tener un mayor riesgo de desarrollar el síndrome visual informático. (La luz azul dañina de las pantallas también puede dañar las retinas).

Deje que sus ojos descansen aplicando la regla **20-20-20**:



Tome un descanso
de **20 segundos**

Cada
20 minutos

Mirar algo a
20 pies de distancia

Si tiene tareas fuera de la pantalla, intente distribuirlas durante el día para tomarse descansos regulares. Si presenta dolor de ojos, sequedad o fatiga continua, comuníquese con un oftalmólogo. Es posible que le recomienden anteojos especiales para computadora con ciertos diseños de lentes, tintas o recubrimientos para proporcionarles a los ojos la ayuda que necesitan.

LA VITAMINA DEL SOL

La vitamina D es antiinflamatoria y antioxidante, lo que ayuda a la salud en general, la función muscular y la actividad de las células cerebrales. Es esencial para mantener la resistencia ósea de la cabeza a los pies. La cantidad de vitamina D que la piel produce depende de varios factores, que incluyen la hora del día, la estación, la latitud y la pigmentación de la piel. (Si tiene la piel más oscura, tiende a producir menos vitamina D al sol que las personas con piel más clara).

Según el lugar donde viva y su estilo de vida, su producción de vitamina D puede disminuir o desaparecer por completo durante los meses de invierno. Si el médico sospecha de que no está obteniendo suficiente vitamina D, puede controlar sus niveles con un simple análisis de sangre. Las deficiencias crónicas pueden causar hipocalcemia, una enfermedad por deficiencia de calcio, e hiperparatiroidismo.

Muchos adultos mayores no tienen exposición regular a la luz solar y tienen problemas para absorber la vitamina D. Para aumentar los niveles, se puede tomar un multivitamínico con vitamina D y comer alimentos ricos en esta vitamina, como yemas de huevo, queso, hongos, cereales y leche fortificada y más.



ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS: ATENCIÓN PREVENTIVA DE ADULTOS

Vamos al médico cuando estamos enfermos, pero es igual de importante ir a controles y exámenes regulares para detectar a tiempo problemas médicos en desarrollo. Se requiere que la mayoría de los planes de salud cubran un conjunto de servicios preventivos, ¡sin costo para usted! A continuación, encontrará algunas recomendaciones habituales para la salud preventiva de adultos.

Lectura de presión sanguínea: los controles de presión sanguínea anuales pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y ataque cardíaco.

Prueba de colesterol: controle su colesterol al menos cada 4 a 6 años.

Ginecología: las personas con útero deben ver a un ginecólogo anualmente. A partir de los 21 años, se debe realizar un examen de Papanicolaou para detectar cáncer de cuello uterino al menos cada tres años hasta los 65 años.

Mamografías: la guía de la iniciativa de servicios preventivos de la mujer es que deben comenzar entre los 40 y los 50 años y continuar anualmente o cada dos años hasta al menos los 74 años.

Examen de próstata: las personas con próstata deben realizarse pruebas de detección de cáncer de próstata a partir de los 50 años o antes según los antecedentes familiares.

Colonoscopia: este examen se recomienda para adultos a partir de los 45 años. La frecuencia depende de los resultados de los exámenes y de los antecedentes familiares.

Examen de diabetes: se recomienda realizar exámenes de diabetes tipo 2 y prediabetes en adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso u obesidad.

Examen de densidad ósea: esta prueba de osteoporosis es crucial para personas que han atravesado la menopausia.

