

# 4 unexpected ways to take care of your eye health

Promote your eye health regularly and make changes that will improve your life!

It's well-known that an annual vision care exam is the best way to keep your eyes healthy. However, there are also unexpected ways to support eye health beyond regular check-ups.

While seeing an optometrist is essential, there are many daily habits that can help maintain and even improve your vision. By making small, simple lifestyle changes, you can promote eye health and overall well-being. Read on to discover easy steps you can take to protect your eyesight every day.



## 1. Eat healthy

To promote eye health, include dark leafy greens, omega-3-rich fish, lean meats, and eggs in your diet. These foods provide essential nutrients like zinc, lutein, and zeaxanthin, which help prevent vision issues like macular degeneration.



## 3. Quit smoking

Smoking increases the risk of serious eye conditions like macular degeneration and cataracts, while also damaging the optic nerve and surrounding tissues. Quitting smoking can significantly reduce these risks.



## 2. Stay active

Cardiovascular activity improves blood flow to the eyes and protects retinal health, making staying active crucial for maintaining good vision and reducing the risk of conditions like diabetes and high blood pressure.



## 4. Wear sunglasses even on cloudy days

UV rays can damage your eyes even on cloudy days, so wearing sunglasses that block 99-100% of UVA and UVB rays is crucial for protection. Prescription sunglasses and Transitions® lenses can help to reduce glare and light effects.

You can explore sun protection options online or in-store with ease – and select from hundreds of frames from providers included in the network. [Click here](#) to find an eye doctor and/or clinic.



# 4 formas inesperadas de cuidar tu salud ocular

¡Promueve tu salud ocular de manera regular y haz cambios que mejorarán tu vida!

Es bien conocido que un examen anual de cuidado de la vista es la mejor manera de mantener tus ojos saludables. Sin embargo, también existen formas inesperadas de apoyar la salud ocular más allá de las revisiones regulares.

Aunque visitar a un optómetra es esencial, hay muchos hábitos diarios que pueden ayudar a mantener e incluso mejorar tu visión. Al hacer pequeños y sencillos cambios en tu estilo de vida, puedes promover la salud ocular y el bienestar general. Sigue leyendo para descubrir pasos fáciles que puedes tomar para proteger tu vista cada día.



## 1. Come de manera saludable

Para promover la salud ocular, incluye en tu dieta verduras de hojas oscuras, pescados ricos en omega-3, carnes magras y huevos. Estos alimentos proporcionan nutrientes esenciales que ayudan a prevenir problemas de visión.



## 3. Deja de fumar

Fumar aumenta el riesgo de condiciones oculares graves como la degeneración macular y las cataratas, además de dañar el nervio óptico y los tejidos circundantes. Dejar de fumar puede reducir significativamente estos riesgos.



## 2. Mantén una vida activa

La actividad cardiovascular mejora el flujo sanguíneo hacia los ojos y protege la salud de la retina, lo que hace que mantenerse activo sea fundamental para mantener una buena visión y reducir el riesgo de condiciones sistémicas.



## 4. Usa gafas de sol incluso en los días nublados

Los rayos UV pueden dañar tus ojos incluso en días nublados, por lo que es crucial usar gafas de sol que bloqueen entre el 99% y el 100% de los rayos UVA y UVB. Las gafas de sol con receta y las lentes Transitions® pueden ayudar a reducir estos daños.

Puedes explorar opciones de protección solar en línea o en tienda con facilidad, eligiendo entre cientos de monturas de proveedores incluidos en la red. [Haz clic aquí](#) para encontrar un optometrista y/o clínica.

