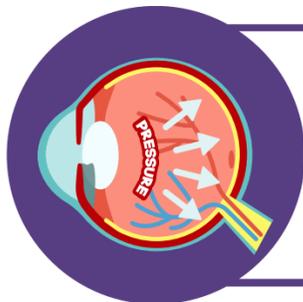




Una visión a prueba de edad

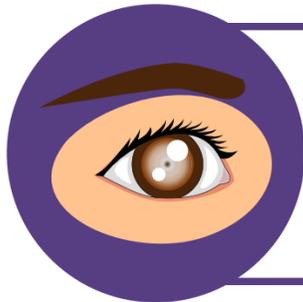
Con la edad, nuestros ojos también cambian. El glaucoma, las cataratas y la degeneración macular son las principales causas de pérdida de visión en adultos mayores. Por tal razón, es importante conocer estas enfermedades de la vista y cuidar nuestros ojos.

Problemas comunes de visión en la edad adulta



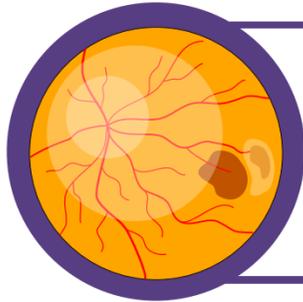
Glaucoma

Es un grupo de enfermedades que dañan el nervio óptico, ubicado en la parte posterior del ojo. Este daño puede causar pérdida gradual de la visión.



Cataratas

Se produce cuando el lente del ojo se vuelve opaco, lo que dificulta ver con claridad. Es como ver a través de un cristal empañado.



Degeneración Macular

Es el desgaste de la parte central del ojo que nos permite ver detalles. Esto hace difícil leer, reconocer caras y ver cosas pequeñas.

¿Qué puedes hacer para cuidar tus ojos mientras envejeces?



Usa gafas de sol o lentes fotocromáticos (como Transitions) para proteger tus ojos del sol.



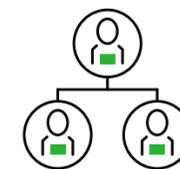
Deja el hábito de fumar, ya que esto aumenta el riesgo de enfermedades en los ojos.



Come saludable, e incluye alimentos con fibra, omega-3 y 6, zinc y vitaminas A y C para mantener una buena visión.



Mueve tu cuerpo para que puedas prevenir tanto tu salud física como la de tus ojos a través de la actividad física.



Conoce tu historial familiar. Algunas enfermedades de los ojos son genéticas, por lo que saber cuáles existen en tu familia te ayudará a estar más atento.

[Haz clic aquí](#) para encontrar un oftalmólogo o clínica donde puedas agendar un examen de la vista y consultar sobre los problemas de la vista asociados a la edad.

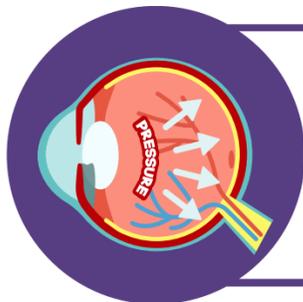




Age-proof your vision

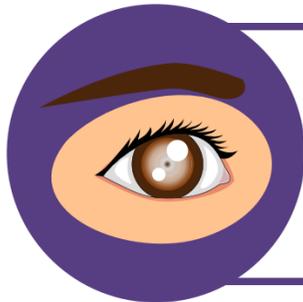
As you age, your eyes change too. Glaucoma, cataracts, and macular degeneration are the main causes of vision loss in older adults. That's why it's important to learn about these eye diseases and take care of your eyes.

Common vision problems in adulthood



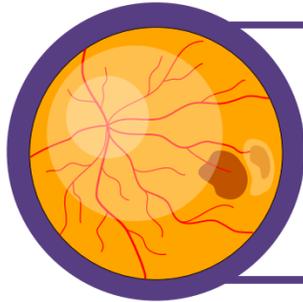
Glaucoma

It is a group of diseases that damage the optic nerve, located at the back of the eye. This damage can cause gradual vision loss.



Cataracts

It occurs when the eye's lens becomes cloudy, making it difficult to see clearly. It's like looking through a foggy glass.



Macular Degeneration

It is the deterioration of the central part of the eye that allows us to see details. This makes it difficult to read, recognize faces, and see small objects.

What can you do to take care of your eyes as you age?



Wear sunglasses or photochromic lenses (such as Transitions) to protect your eyes from the sun.



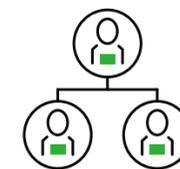
Quit smoking, as it increases the risk of eye diseases.



Eat healthy and include foods with fiber, omega-3 and 6, zinc, and vitamins A and C to maintain good vision.



Move your body to protect both your overall health and your eye health through physical activity.



Know your family history. Some eye diseases are genetic, so knowing which ones exist in your family will help you stay more alert.

[Click here](#) to find an eye doctor or clinic where you can schedule an eye exam and ask about the Transitions® lenses that best suit you.

