



# Recomendaciones para el cuidado de los ojos mientras viajas

1

Lleva un par extra de espejuelos o lentes de contacto.

2

Guárda los espejuelos en tu equipaje de mano (carry-on).

3

Usa un estuche fuerte cuando vayas a guardar tus espejuelos.

4

Evita llevar tus espejuelos como diadema para que no se caigan.

5

Protégelos del calor y frío extremo para que no se dañen.

6

Verifica tu cubierta de visión por si necesitas reemplazo.

7

Guarda una copia de tu receta, física o en tu correo electrónico.

8

Mantén tus ojos hidratados con gotas lubricantes y tomando suficiente agua.

9

Empaca un kit de reparación para arreglos rápidos.

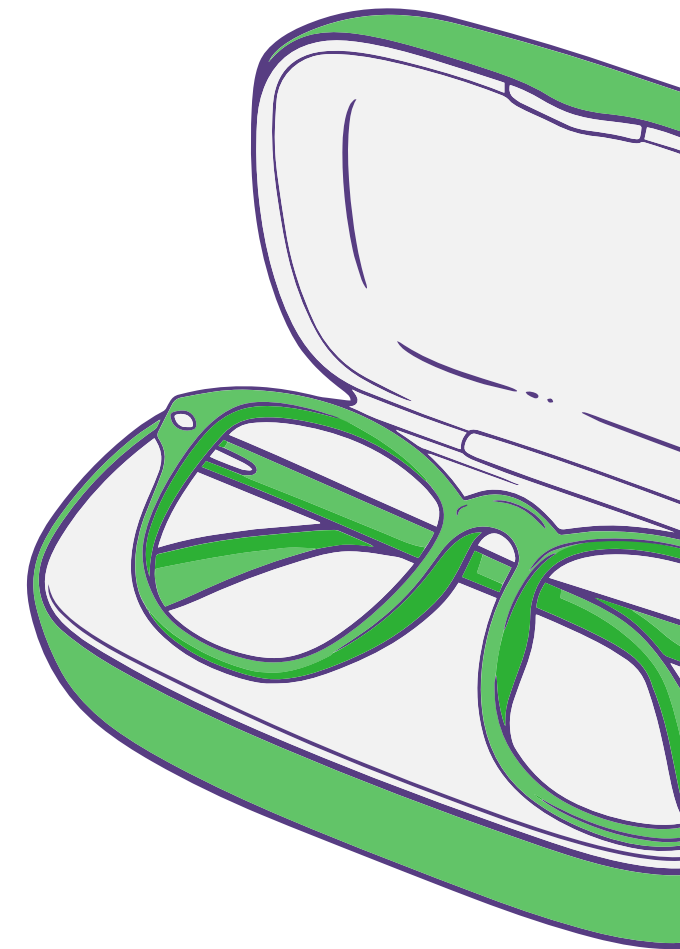
10

Si vas a lugares soleados, usa gafas de sol con receta y protección UV.

11

Una lupa pequeña puede sacarte de un apuro si tus lentes se dañan.

Si tienes un viaje planificado para este verano o para más adelante y utilizas espejuelos, te compartimos 11 recomendaciones que puedes seguir mientras viajas para evitar percances que afecten tu visión.



[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 enfermedad ocular tiroidea.

eye  
Med



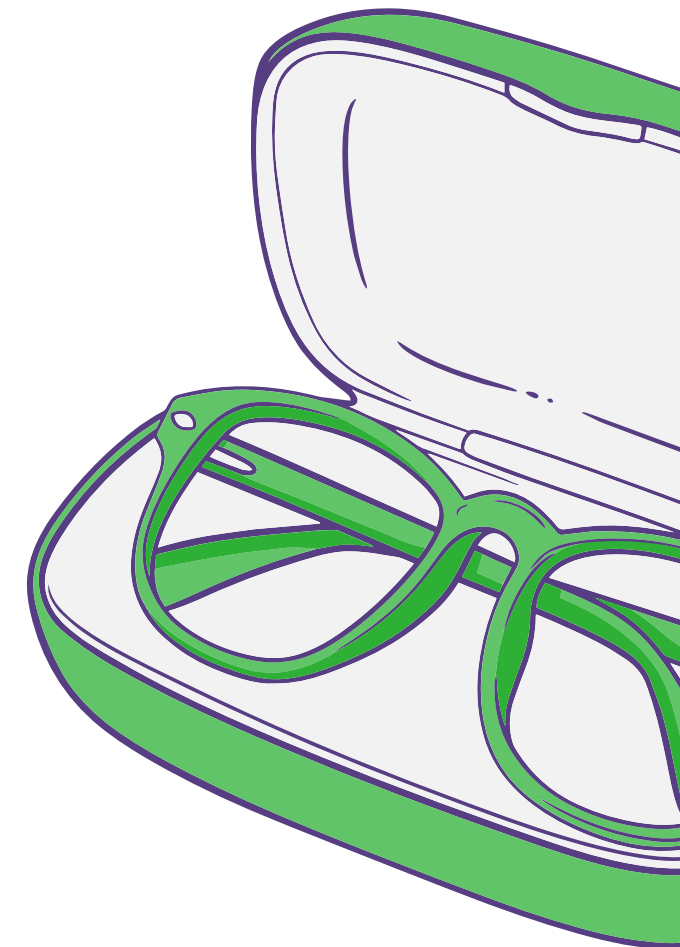
# Eye care travel tips

If you have a trip planned for this summer or later on and wear glasses, here are 11 recommendations you can follow while traveling to avoid mishaps that could affect your vision.

- 1 Bring an extra pair of glasses or contact lenses.
- 2 Keep your glasses in your carry-on bag or personal item.
- 3 Use a sturdy case to store your glasses.
- 4 Avoid wearing your glasses on top of your head to prevent them from falling.
- 5 Protect them from extreme heat and cold to avoid damage.
- 6 Check your vision coverage in case you need a replacement.
- 7 Keep a copy of your prescription, either printed or in your email.

- 8 Keep your eyes hydrated with lubricating drops and by drinking plenty of water.
- 9 Pack a repair kit for quick fixes.
- 10 If you're traveling to sunny places, wear prescription sunglasses with UV protection.
- 11 A small magnifying glass can help in an emergency if your glasses get damaged.

[Click here](#) to find an eye doctor or clinic where you can schedule an eye exam and consult about vision problems associated with thyroid eye disease.



eye  
Med