

¿Qué puedes hacer para ver mejor en la noche?

- ☾ Cuando te hagas un examen de la vista, informa que estás teniendo dificultades para ver de noche. De esta manera, el especialista podrá recomendarte cambios en tus espejuelos o lentes de contacto.
- ☾ Asegúrate de que el parabrisa, las ventanas y las luces estén limpios y claros.
- ☾ Verifica que tus espejuelos o lentes de contacto estén limpios y con la receta actualizada.
- ☾ Ajusta correctamente todos los espejos antes de conducir.
- ☾ Mantén las luces en buen estado y reemplaza las bombillas dañadas de inmediato.
- ☾ En viajes largos, haz pausas cuando sea necesario.

[Haz clic aquí](#) para encontrar un oftalmólogo o clínica donde puedas agendar un examen de la vista y consultar sobre los beneficios que puedes aprovechar para mejorar tu visión.

¿Tienes problemas para ver con claridad en la noche?

Algunas personas tienen problemas para ver en la noche, lo cual puede afectar la lectura de letreros, la sensibilidad a las luces o la capacidad de reaccionar a imprevistos mientras guías o caminas.

Cuando el iris de nuestros ojos no funciona correctamente, la pupila puede dilatarse y dejar pasar demasiada luz, o permanecer contraída y dejar pasar muy poca luz. Si esto ocurre en la noche, se le conoce como ceguera nocturna.

La ceguera nocturna puede ser un síntoma de:

- Miopía
- Enfermedades de la retina
- Glaucoma
- Degeneración macular



Struggling with clear vision at night?

What can you do to see better at night?

- When you have an eye exam, let your provider know that you are having difficulty seeing at night. This way, the specialist can recommend changes to your glasses or contact lenses.
- Make sure your windshield, windows, and lights are clean and clear.
- Check that your glasses or contact lenses are clean and have an up-to-date prescription.
- Properly adjust all mirrors before driving.
- Keep your lights in good condition and replace damaged bulbs immediately.
- On long trips, take breaks when needed.

Some people have difficulty seeing at night, which can affect their ability to read signs, their sensitivity to lights, or their ability to react to unexpected situations while driving or walking.

When the iris in our eyes does not function properly, the pupil may dilate and allow too much light to enter, or remain constricted and allow too little light. If this occurs at night, it is known as night blindness.

Night blindness can be a symptom of:

- Myopia
- Cataracts
- Retinal diseases
- Glaucoma
- Macular degeneration

[Click here](#) to find an eye doctor or clinic where you can schedule an eye exam and consult about the benefits you can take advantage of to improve your vision.

