

# PERDIDA DE LA VISIÓN: VISTA GLOBAL



1

Toma un descanso en el trabajo. Cierra y abre tus ojos varias veces si los sientes cansados o secos



2

Evita el brillo de la televisión



3

Evita recibir el humo directamente



4

Usa gafas con protección UV si expones tus ojos al sol



5

Mantén una buena iluminación cuando trabajes, leas o estudies



6

Usa el equipo apropiado de protección para los ojos cuando realices trabajos peligrosos



7

Acude regularmente al oftalmólogo para revisiones de la vista

## 7 MANERAS PARA AYUDAR A MANTENER TUS OJOS SANOS Y SALUDABLES



Fuente: Información basada de Healthwise, Incorporated  
Todos los productos y servicios de Cigna son proporcionados exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation.  
El nombre de Cigna, logotipo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.  
Esta información es para fines informativos únicamente y no debe interpretarse como consejo médico.