



## #AmaTusOjos

Cuidar tu salud visual es tan importante como hacer ejercicio o cuidar tu salud mental.

Cuidar nuestros ojos puede reducir el riesgo de problemas visuales.

## #AmaSusOjos

Más de 1 millón de personas tienen baja visión en España.

La baja visión es un grado menor que la ceguera, no puede corregirse con gafas ni con cirugía, y dificulta o impide la realización de tareas de la vida cotidiana.

¿Te has parado a pensar lo importantes que son tus ojos? A veces, en nuestro día a día, olvidamos cuidarlos, y esto puede provocar complicaciones o patologías que conllevan baja visión. Te invitamos a cuidar tus ojos y conocer más sobre la baja visión.



WORLD  
SIGHT DAY

**VISION**españa  
por una capacidad visual plena  
[www.esvision.es](http://www.esvision.es)  
Teléfono del ojo: 900 900 505

**La salud visual es parte imprescindible de nuestra calidad de vida. Por eso, es muy importante proteger nuestros ojos en las actividades que llevamos a cabo diariamente.**

**#AmaTusOjos**

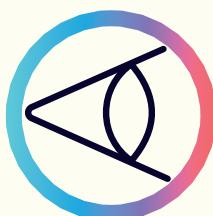
## Cómo cuidar tus ojos en tu día a día



Intenta limitar el tiempo que pasas delante de pantallas: ordenador, tablet, TV, móvil...



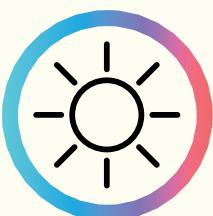
Descansa tus ojos mirando un objeto a unos 20 pies (6 m.) de distancia al menos 20 seg. cada 20 min.



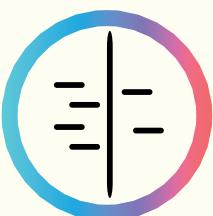
Parpadea a menudo: es un método natural de hidratación que ayuda a reducir la sequedad y la irritación.



Mantén una distancia de al menos 50-60 cm. entre la pantalla y tú.



Cuida la iluminación de la sala para evitar reflejos y sombras, y ajusta el brillo y el contraste de tu pantalla.



Usa filtros de absorción selectiva para protegerte de la luz ultravioleta tanto en exterior como en interior.



Adopta una buena postura con la espalda y el cuello erguidos, y los pies apoyados en el suelo.



Usa gafas de seguridad si realizas actividades con riesgos de impacto, partículas o aerosoles.



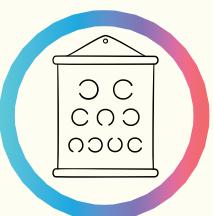
Beber suficiente agua ayuda a mantener los ojos hidratados.



Consuma frutas y verduras, y complementalo con pescados azules.



Controla el estrés y descansa lo suficiente.



Realiza visitas periódicas a tu oftalmólogo/a para detectar y corregir a tiempo cualquier problema de visión.

# ¿Qué es la baja visión?

Es tener una agudeza visual entre 0,3 –0,1 en el mejor ojo, o una reducción del campo visual entre 30° - 10°.

#AmaSusOjos

Es un grado menor que la ceguera, e implica una pérdida importante de visión que no se puede corregir con gafas ni con cirugía, y que dificulta y/o incapacita para la realización de tareas de la vida cotidiana.

## ¿Qué patologías pueden causar baja visión?

Distrofias de conos y bastones · DMAE · Glaucoma · Catarata congénita · Miopía magna · Retinopatía diabética · Retinosis pigmentaria · Retinoblastoma

## ¿Cómo ven las personas con baja visión?

Estos son algunos ejemplos



PÉRDIDA DE CONTRASTE



DESLUMBRAMIENTO



CEGUERA NOCTURNA



VISIÓN PARCHEADA



VISIÓN EN TÚNEL



VISIÓN PERIFÉRICA

# El distintivo “Tengo baja visión” y el bastón verde



ESTE DISTINTIVO Y  
ESTE BASTÓN  
IDENTIFICAN A LAS  
PERSONAS CON  
BAJA VISIÓN

## NO TE SORPRENDAS SI

- Caminan despacio o se paran en seco.
- No se apartan si se cruzan contigo.
- Se tropiezan.
- No te saludan aunque te conozcan.
- Te piden ayuda.

## ¿CÓMO AYUDARLES?

- Pregunta qué necesita.
- Dirígete a él/ella con normalidad.
- Usa palabras claras, evita gestos imprecisos.
- Si caminas con él/ella ofrece tu ayuda.
- Describe el entorno y posibles obstáculos.



Somos una entidad sin ánimo de lucro fundada en 2012 y declarada de utilidad pública que agrupa a distintas asociaciones que trabajan por y para las personas con patologías visuales y baja visión, ofreciendo apoyo, recursos y acompañamiento para fomentar su autonomía.

Pertenecemos al Foro Español de Pacientes (FEP), al Consejo Español para la Defensa de la Discapacidad y Dependencia (CEDDD), a Retina Iberoamérica, al Foro Social de la Discapacidad Visual (FSDV) y al Observatorio Nacional de Enfermedades Raras Oculares (ONERO).

Te invitamos a consultar las entidades que forman parte de **ACCIÓN VISIÓN ESPAÑA** en nuestra web [www.esvision.es](http://www.esvision.es).

## ¿Cómo puedes ayudarnos?

### PERSONAS

- Con tu donación al 05371 de BIZUM
- Uniéndote a nuestro voluntariado

### EMPRESAS

- Apoyando nuestros proyectos
- Donando productos
- Colaborando a través de nuestro voluntariado corporativo

### ASOCIACIONES Haciéndote socio/a

Versión audio

