



Marzo 2019

Salud de Ojos en el Trabajo

La delicia de la visión no se puede exagerar. Vale la pena aprender de problemas que pueden dañar la vista. Unos pasos sencillos pueden mantener la visión sana por toda la vida.

Cuida de la vista profesional a través de exámenes regulares es importante, no importa la edad.

Causas importantes de pérdida o daño de la vista:

Enfermedad:

- **Diabetes** - Más que 40 por ciento de adultos con diabetes tienen alguna forma de retinopatía que puede causar pérdida completa de la vista. Tratamientos están disponibles, y personas con diabetes deben recibir un examen detallado una vez al año a lo menos.
- **Glaucoma** - Causado por un grupo de enfermedades que dañan el nervio óptico.
- **Catarata** - Nubosidad del lente del ojo. Tratamiento es rápido y fácil si se descubre temprano. Se necesita examen que dilata el ojo.



Trauma:

Según la Academia Americana de Oftalmología, 2,000 trabajadores se lastiman del ojo cada día.

- Como 40 por ciento ocurren en la industria de construcción.
- 90 por ciento de heridas del ojo pueden evitarse con la protección de vista apropiada.

Siempre llevar lentes de seguridad apropiados para el trabajo. Por ejemplo:

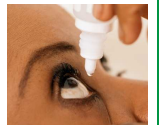
- Protector facial cuando se usan químicas.
- Respiradores con protector facial completo para situaciones en que hay polvo y la calidad del aire es cuestionable, como bajo tierra.
- Lentes de seguridad con hule espuma alrededor de los lentes cuando hay partículas voladoras.



Ojo Reseco:

Adultos están especialmente susceptible a ojo reseco, que ocurre frecuentemente con edad avanzada.

- Ojo reseco puede causar dolor arenoso, picazón, vista nublada, enrojecimiento, y sensibilidad a luz.
- Niveles bajos de testosterona pueden ser una causa, tanto como frecuentemente la menopausia la es .
- Medicinas, como antihistamínicos, o para la presión pueden causar ojo reseco.
- Ciertas condiciones médicas relacionadas con tiroides, enfermedades vasculares, y artritis reumatoide pueden causar ojo reseco.
- Gotas especiales y ciertas cirugías pueden aliviar síntomas severas.



Fatiga Ocular de Tecnología:

Ojos rojos, secos, y que pican frecuentemente se relacionan a pantallas digitales.

- Cuando usa la computadora, colocar la pantalla a 25 pulgadas lejos de Usted.
- Eliminar brillo de pantallas digitales. Probar usar lampara de pie con foco fluorescente de espectro completo.
- Ajustar el brillo de la pantalla para igualar el brillo del cuarto.

Abrasiones Corneales:

Una córnea rasguñada es una de las heridas oculares más comunes.

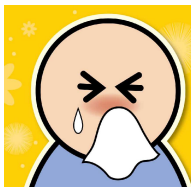
- Frecuentemente causan incomodidad significativa, ojos rojos, y sensibilidad a luz.
- Un analgésico puede ayudar.
- Consultar con un médico acerca de como prevenir infecciones.

Cita de Marzo



Amigo bueno es como un trébol de cuatro hojas, difícil a encontrar, y fortuito tenerlo.





Manejar Alergias Estacionales

La llegada de la primavera significa la llegada de estornudar, resollar, y mente espesa para millares de personas que padecen alergias estacionales. Muchas personas toman medicina de sin o con receta. Puede aliviar los síntomas con ciertos métodos.

La Clínica Mayo ofrece varios consejos para ayudar a personas que padecen alergias. Incluyen reducir la exposición por quedar adentro en días secos o ventosos, delegar cortar la césped, y asegurarse de NO colocar la ropa lavada afuera.

Otros consejos incluyen:

- Evitar actividades afuera muy temprano en la mañana cuando los niveles de polen están elevadas.
- Usar el aire acondicionado en la casa y auto en vez de abrir ventanas y puertas.
- Usar un deshumidificador para mantener seco el aire adentro.
- Enjuagar los pasajes nasales con una solución salina, o por botella exprimible, o lota nasal.
- Algunos tratamientos naturales que ayudan incluyen extracto del arbusto petasite y espirulina, aunque la Clínica Mayo dice que no están claros los beneficios y seguridad.

Si los síntomas están suficientes malas, consultar con su médico. Es posible que necesite pruebas para determinar a qué, exactamente, tiene la alergia, para que pueda evitar y tratar los desencadenantes específicos.

Como tomar más agua cuando la odia

Ya sabemos que debemos hidratarnos bien, y que en eso vino rojo y café no sirven. Para muchos el problema es que no le gustan el agua sencilla.

Entonces, ¿cómo puede tomar más agua cuando la aburre? Aquí hay unos consejos para aumentar su creatividad en tomar agua:

- Invertir en un filtro para el agua. Es posible que su agua tiene un sabor extraño puesto a minerales, cloro, u otro elementos. Puede ser que un filtro le será suficiente.
- Usar popote. Si quiere evitar uno de plástico, cómprese un reutilizable, y beber a sorbos durante todo el día.
- Tomar agua al principio del día. Su cuerpo se pone deshidratado durante la noche, y un vaso de agua puede ser energizante. Sorprendentemente puede tener buen sabor al principio del día cuando probablemente tiene sed.
- Añadir salpicón de jugo de limón, lima, o naranja, o congelar fruta y añadirla al agua. Agua fría es más refrescante, y la fruta añadiría un buen sabor. Se ofrecen frascos de infusión también.
- Probar vegetales o hierbas para un sabor diferente. Pepinos, apio, albahaca, o menta son buenas elecciones.
- Probar sabores diferentes, como aguas con sabores a coco o arce. Asegurarse de evitar las con azúcar añadido.
- Hay frascos que miden la cantidad del agua que toma, y que personalizan la cantidad que toma. También hay aplicaciones para un teléfono que llevan un registro de este tipo.



Consejos de Receta

Pesto no solo se usa en pasta. Mezclarlo con granos integrales, usarlo par enderezar salsa de ensalada y darles vida a vegetales, untarlo en un sándwich, o probarlo en pollo, pescado, o camarones cocidos.