



A todos nos cambia la visión con la edad. A medida que envejece, su visión puede ser menos nítida, puede demorar más para ajustarse a la luz y a la oscuridad, y la distancia y profundidad se hacen difíciles de discriminar. Estos cambios pueden ocurrir gradualmente y no siempre podrá notarlos.

Haga Que Su Vista Luzca Mejor

- Contrólese la vista, por lo menos, una vez por año con un oftalmólogo.
- Programe este control aproximadamente para su cumpleaños para recordarlo fácilmente.
- Si se lo recomiendan, adquiera anteojos nuevos o una nueva receta tan pronto como sea posible.
- Pídale a un amigo o familiar que lo ayude a elegir nuevos anteojos.

Vea Lo Mejor Que Pueda

- Si tiene anteojos, úselos. Límpielos diariamente.
- Haga que un profesional de la vista ajuste sus anteojos para asegurar un calce adecuado. Mientras esté allí, que le eliminen los rayones a sus anteojos.
- Cuando camine, quítese los anteojos para leer.

Protección Solar Para La Vista

- Use anteojos para sol en invierno y verano para reducir el reflejo externo.
- Quítese los anteojos para sol cuando ingrese a un edificio.
- Dele tiempo a su vista para que se ajuste al cambiar de un área iluminada a una oscura.
- Permanezca sin moverse hasta que su vista se ajuste. Puede pensar que está demorando a quienes están detrás suyo, pero tomarse este tiempo lo mantiene de pie.

Un Hogar Más Luminoso Es Un Hogar Más Seguro

Mantener su hogar bien iluminado puede lograr que usted esté seguro y sea independiente.

- Encienda las luces (interiores y exteriores), en especial por la noche.
- Ilumine el camino entre el dormitorio y el baño con lamparillas.
- Tenga un velador o una linterna y sus anteojos cerca de la cama.

No Se quede En La Oscuridad, Instale Bombillas Nuevas

- Reemplace las bombillas de luz gastadas inmediatamente. Pida ayuda si la necesita.
- Piense en cambiar las bombillas de luz tradicionales por lámparas compactas fluorescentes (CFL, por sus siglas en inglés). Las bombillas CFL utilizan menos electricidad, duran más y pueden hacerle ahorrar dinero. Las bombillas CFL valen alrededor de US\$2 en una ferretería, tienda de descuento o de comestibles.

Obtenga más información en nuestro sitio Web:
www.mnfallsprevention.org
o llame a Senior LinkAge Line® al 1-800-333-2433.