

El minuto de Mayo Clinic
3 sugerencias para ojos sanos

| | |
|---|---|
| | Quando de la salud de los ojos se trata, el Dr. William Brown ofrece recomendaciones muy claras. |
| Dr. William L. Brown Oftalmología Mayo Clinic | "Aliméntese de forma balanceada y sana, no fume y use gafas de sol cuando salga". |
| | La nicotina de los cigarrillos, dice el Dr. Brown, roba oxígeno a la sangre. |
| Dr. William L. Brown Oftalmología Mayo Clinic | "Constriñe a los vasos sanguíneos y, por tanto, básicamente reduce la circulación en todo el cuerpo. Las enfermedades de los ojos se deben, en parte, a la reducción del flujo sanguíneo. Por ello, es importante hacer todo lo posible para aumentar el flujo sanguíneo, como no fumar. El ejercicio es otra cosa buena que puede ayudar a los ojos porque aumenta el flujo sanguíneo". |
| | Y las gafas de sol son más que una simple moda. |
| Dr. William L. Brown Oftalmología Mayo Clinic | "Las gafas de sol absorben la luz ultravioleta y especialmente en los pacientes jóvenes, cuyos ojos son más susceptibles a esa luz, pueden reducir sus efectos nocivos de sobre la retina. Es un efecto que se acumula durante toda la vida". |
| | Soy Ian Roth para la Red Informativa de Mayo Clinic. |