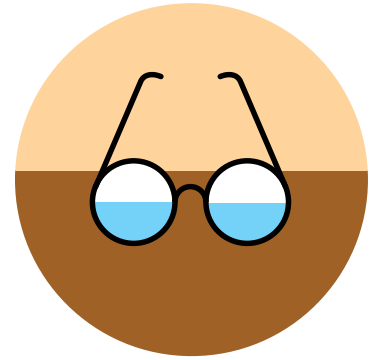




# Cuide su visión



## Consejos de The Standard<sup>‡</sup> para proteger sus ojos

Puede ser fácil olvidar el cuidado de sus ojos. Pero no sería sensato. Hacerse un chequeo ocular con regularidad puede ayudar a su médico a detectar otros problemas de salud, como la diabetes o la hipertensión. A continuación, otras formas de proteger su visión:

### Maneras fáciles de proteger sus ojos

- **Use anteojos de sol.** La luz UV, o ultravioleta del sol pueden aumentar las posibilidades de padecer cataratas o dañar las retinas. Las gafas de sol pueden ayudar a limitar su exposición.
- **Utilice anteojos de seguridad.** Utilice gafas de protección resistente a golpes para evitar lesiones oculares cuando realice trabajo físico o practique deportes.
- **Tome descansos frecuentes al estar frente a una pantalla.** Las pantallas pueden ser una parte importante de nuestra vida diaria, pero también pueden provocar problemas de visión. Mirar hacia otro lado por solo 20 segundos puede ayudar a sus ojos a recibir un descanso necesario.
- **Acondicione su área de trabajo.** Pruebe estos sencillos ajustes de la computadora para evitar la fatiga visual relacionada con la pantalla:
  - Centre su monitor y colóquelo a un brazo de distancia
  - Mantenga la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos
  - Reduzca el brillo de su pantalla y aumente la opción para acercar o alejar.

### Una buena visión ayuda a su hijo a tener éxito en la escuela

Es difícil aprender cuando no se puede ver bien. Es posible que muchos niños no sepan que tienen mala vista, incluso cuando tienen problemas para ver el frente del aula. Los exámenes oftalmológicos regulares pueden encontrar problemas de visión e identificar las soluciones para ayudar a que su hijo tenga éxito en la escuela.

### ¿Con qué frecuencia debe usted visitar al optometrista?

Los exámenes oftalmológicos regulares son la mejor manera de mantener sus ojos saludables. Utilice esta tabla para ver con qué frecuencia usted y su familia deben visitar a un optometrista.

Edad	Frecuencia del examen
De 0 a 2 años	A los 6 meses
De 2 a 5 años	A los 3 años
De 6 a 18 años	Cada dos años, a partir del primer grado
De 19 a 60 años	Cada dos años
De 61 años en adelante	Una vez al año

<sup>‡</sup> The Standard es el nombre comercial de StanCorp Financial Group, Inc. y sus subsidiarias. Los productos de seguro son ofrecidos por Standard Insurance Company de 1100 SW Sixth Avenue de Portland, Oregon, en todos los estados excepto en New York, en donde los productos de seguros son ofrecidos por Standard Life Insurance Company of New York de 333 Westchester Avenue, West Building, Suite 300, White Plains, New York. Las características de los productos y su disponibilidad varían según el estado y la compañía, y son únicamente responsabilidad de cada subsidiaria. Cada compañía es la única responsable de su propio estado financiero. Standard Insurance Company tiene licencia para ofrecer productos de seguros en todos los estados excepto en New York. The Standard Life Insurance Company of New York tiene licencia para ofrecer productos de seguros únicamente en el estado de New York.