



# CÓMO CUIDAR LOS OJOS EN VERANO



El verano conlleva visitar las piscinas y las playas para disfrutar de unos días de descanso entre familia y amigos, pero también una serie de riesgos específicos que pueden afectar nuestra salud visual. Por eso queremos darles unos consejos para cuidar los ojos en verano.

Evita las exposiciones largas al sol

Usa lentes acuáticos para evitar posibles infecciones o enfermedades a la vista

No tomes el sol con lentes de contacto

Adquiere unas gafas de sol homologadas y que te protejan de los rayos UV

No mires al sol directamente

Fuente: EsSalud