

# Padres, tutores, cuidadores: Cuidarse su propia visión



1. ¿Los mensajes de texto en su teléfono están borrosos o nublados?
2. ¿Tiene problemas para leer las señales de tráfico en la distancia?
3. ¿Es la imagen de la derecha similar a cómo se ve cuando conduce o viaja en un vehículo?



Si respondió “sí” a cualquiera de las 3 preguntas, puede que sea el momento a ver a un optometrista para asegurarse de mantener a todos en su automóvil a salvo.

Concierte y asista a una cita para un examen ocular para tener la mejor visión posible.

Obtenga más información sobre los signos de posibles problemas de visión en Signos de enfermedades oculares y problemas de la vista en adultos: Prevent Blindness (<https://preventblindness.org/signs-of-eye-problems-in-adults/>).

## RECUERDA:

- Es importante cuidar la visión de su hijo. . . y también es importante cuidarse su propia visión.
- Consiga y use sus propios anteojos recetados si su optometrista dice que necesita anteojos.
- No pida prestados anteojos a un amigo o familiar. Necesita anteojos que coincidan con su prescripción.

## PARA APRENDER MÁS:

Busque a un optometrista para su hijo y para usted:

- **Encontrar a un optometrista** (<https://nationalcenter.preventblindness.org/wp-content/uploads/sites/22/2020/10/2B-Spanish-Finding-an-Eye-Doctor.pdf>)
- **Asistencia financiera para el cuidado de la vista** (<https://nationalcenter.preventblindness.org/wp-content/uploads/sites/22/2020/10/2B-Spanish-Finding-an-Eye-Doctor.pdf>)
- **Para obtener información sobre el embarazo y su visión**, el uso seguro de cosméticos para los ojos, enfermedades y afecciones oculares en adultos y asistencia financiera para el cuidado de la vista, consulte nuestras hojas informativas de Prevent Blindness. (<https://preventblindness.org/eye-and-vision-health-fact-sheets/>)
- **Si desea información sobre la salud visual de la mujer**, visite Ver el camino hacia una mejor salud (<https://cvph.preventblindness.org/wpcontent/uploads/sites/21/2020/08/Women%E2%80%99s-Health-and-Vision-Health.pdf>)



“Pasos pequeños para una gran visión” es una iniciativa del Centro Nacional para la Visión y la Salud Ocular de los Niños en Prevent Blindness ([www.nationalcenter.preventblindness.org](http://www.nationalcenter.preventblindness.org)). Para obtener más información, comuníquese con: [info@preventblindness.org](mailto:info@preventblindness.org).

Este proyecto cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. Como parte de una adjudicación por un total de \$ 300,000 con un 5% financiado con fuentes no gubernamentales. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo de HRSA, HHS o el gobierno de los EE. UU. Para obtener más información, visite [HRSA.gov](http://HRSA.gov).