

# Mantenga sus ojos sanos

## Los exámenes de la vista de rutina mantienen su visión fuerte

A medida que envejece, el riesgo de algunas enfermedades oculares aumenta. Pero hay muchas cosas que puede hacer ahora para prevenir los problemas de la vista en el futuro.

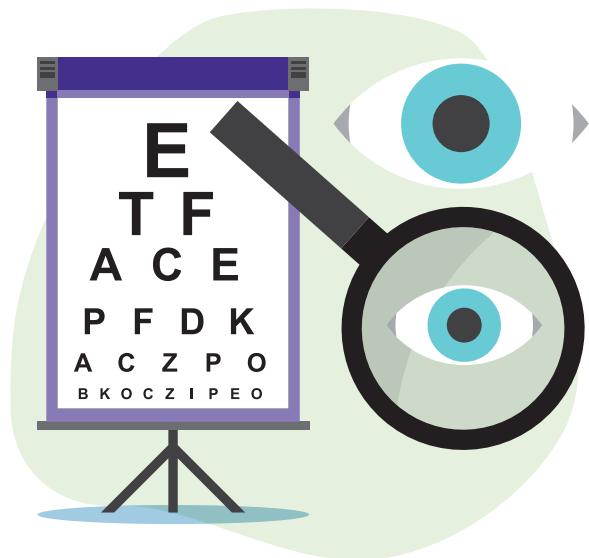
### Los exámenes de la vista pueden ayudar a mantener la visión fuerte

Un examen completo de la vista incluirá dilatación ocular. Este es el momento en el que un especialista de salud de la vista le dará gotas oculares para hacer que su pupila sea más grande. La dilatación ocular permite al médico ver el interior de los ojos y detectar cualquier cambio.

**A menudo, los problemas oculares no tienen ningún síntoma en las primeras etapas.**



Aprenda cuándo hacerse un examen de la vista según su edad y condiciones de salud en la [American Academy of Ophthalmology](#).



### Es aún más importante realizarse un examen ocular regular si:

- **Tiene diabetes:** reciba un examen de la vista para diabéticos cada año. La **diabetes** es la principal causa de pérdida de la visión en personas de entre 18–64 años de edad. No hay signos o síntomas claros. Un examen de la vista anual puede prevenir el 95% de la pérdida de la visión causada por la diabetes.
- **Tiene un mayor riesgo de glaucoma** (enfermedades oculares que dañan el nervio óptico del ojo): reciba un examen de la vista cada 2 años o según las instrucciones. Usted puede estar en mayor riesgo de **glaucoma** si:
  - Tiene más de 60 años
  - Es afroamericano y tiene más de 40 años
  - Tiene ascendencia asiática, nativa de Alaska o japonesa
  - Tiene antecedentes familiares de glaucoma
  - Tiene ciertas afecciones de salud, como diabetes, presión arterial alta o enfermedades cardíacas

**Hable con su proveedor de atención primaria\* (PCP) o especialista en salud ocular si tiene algún cambio en los ojos como:**

- Visión borrosa
- Cambios en la vista
- Puntos o secuencias negras o grises repentinamente en su visión
- Puntos oscuros o vacíos de la vista



Conozca más sobre las enfermedades oculares comunes en el [National Eye Institute](#).

\*Su proveedor de atención primaria (PCP) es su médico principal o proveedor de atención médica que le ayuda a mantenerse saludable y a manejar su atención médica.

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

## Consejos para tener una buena visión

Estos consejos pueden ayudarle a mantener los ojos sanos y la visión lo más clara posible.

- **Hágase exámenes oculares de rutina** con su especialista en salud ocular.
- **Use el tipo correcto de anteojos.** Pregúntele a su especialista de salud de la vista sobre los lentes antirreflectantes o anteojos de computadora que reducen el deslumbramiento y la luz azul. Demasiado tiempo de pantalla y luz azul pueden afectar su sueño y hacer que sus ojos se sientan secos y cansados, o causar dolores de cabeza.
- **Use gafas de sol que bloquean los rayos UV** para proteger sus ojos. El uso de gafas de sol puede proteger los ojos de demasiada luz ultravioleta (UV) del sol. Demasiada luz UV puede dañar su retina (la parte del ojo que le permite ver el formulario, el color y los detalles) y causar pérdida de la visión. También puede aumentar su riesgo de cataratas (visión borrosa).
- **Proporcionan buena luz** para leer, trabajar o estudiar. Use una suave luz de fondo, además de una luz en su escritorio.
- **Tome descansos regulares** de pantallas y tareas que fatigan la vista. Parpadee a menudo, cierre y descansen los ojos cuando los sienta cansados o secos.
- **Evite el humo** y otras cosas que irritan los ojos.
- **Coma pescado con alto contenido de ácidos grasos omega-3**, como el salmón, el atún y el fletán. Intente comer este tipo de pescado 1-2 veces a la semana en lugar de carne.



- **Actívese.** Cuidar de su salud física es el primer paso para cuidar de su salud de la vista general. Vea nuestra hoja informativa en **Moverse más** para obtener consejos sobre ejercicios en función de su edad y afección.



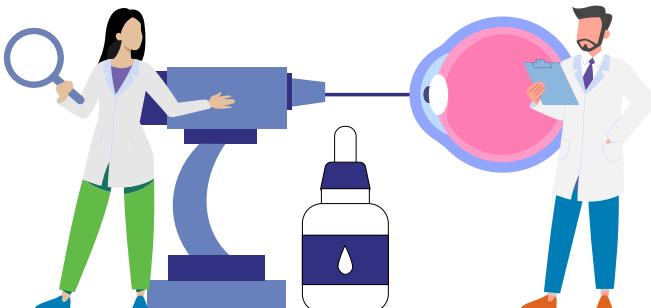
Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

## Optometrista vs. oftalmólogos: ¿Cuál es la diferencia?

Hay 2 tipos de especialistas en salud ocular que pueden ayudar a mantener y mejorar su vista: optometristas y oftalmólogos. Ambos juegan un papel importante en el cuidado de la vista, aunque son diferentes.

**Los optometristas (ODs)** no son médicos y están cubiertos por VSP Vision Care. Puede visitar a un optometrista para:

- Recetas o cambios de anteojos/lentes de contacto
- Servicios generales de salud ocular y chequeos de la vista de rutina
- Síntomas/problemas con los ojos debidos a enfermedades oculares comunes



**Los oftalmólogos** son médicos que tienen licencia para practicar cirugía ocular. Están cubiertos por SFHP. Son proveedores de atención de la vista que a menudo trabajan con su optometrista.

Visite a un oftalmólogo para:

- Eye Cirugía/procedimientos de ojos
- Cualquier problema en la piel cerca de los ojos (etiquetas de la piel, lunares)
- Tratamiento para afecciones de salud complejas que amenazan la vista, como cataratas y glaucoma.
- Cuando sea derivado por su optometrista

 Hable con su PCP si necesita una derivación para ver a un oftalmólogo. Obtenga más información en el **Resumen de beneficios de SFHP**.

## Atención de la vista



Como miembro de SFHP, usted recibe servicios de la vista a través de VSP Vision Care. Para encontrar un optometrista de VSP, visite [vsp.com](http://vsp.com) o llame al **1(800) 438-4560**. VSP le dará la información de contacto de un optometrista con el que puede programar una cita.

Cuando llame al optometrista, asegúrese de decir que es un **“miembro de VSP”**. El optometrista verificará su elegibilidad y la cobertura del plan en función de su cobertura VSP Vision Care. Los servicios de la vista no están cubiertos en virtud de San Francisco Health Plan.

### Los beneficios de VSP Vision Care para adultos mayores de 21 años de edad incluyen:

- Exámenes de la vista de un optometrista cada 24 meses; más si es necesario, como para personas con diabetes
- Anteojos (armazones y lentes) cada 24 meses, con una receta válida
- Reemplazo de anteojos dentro de 24 meses si tiene un cambio en su receta médica o pierde sus anteojos, se los roban o se rompen, y no fue su culpa
- Lentes de contacto médicamente necesarios

### Atención de la vista para jóvenes menores de 21 años:

- Exámenes oculares cada 24 meses
- Tratamiento para problemas de visión, incluidos anteojos (armazones y lentes)

 No se necesitan remisiones de su PCP para ver a un optometrista. Conozca más sobre sus beneficios de la vista ingresando en [vsp.com](http://vsp.com). Si tiene preguntas sobre sus beneficios de la vista, llame a VSP al **1(800) 877-7195**.



Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).