Consejos para mantener una buena Visión

Los pilotos adquieren visualmente más del 80 por ciento de la información relacionada con el vuelo y es evidente que la pérdida de visión tiene el potencial de causar problemas médicos importantes para su desempeño operativo.

Las patologías oculares más frecuentes con potencial de reducir la visión en forma significativa son las cataratas, la degeneración macular relacionada con la edad, la retinopatía diabética, el glaucoma y los traumas oculares. Sin embargo, existen formas de proteger la visión para reducir el riesgo de sufrir un problema médico significativo que la involucre (se estima que la mitad de todos los casos de ceguera podrían prevenirse).

Para proteger su Visión, siga las siguientes medidas de protección y prevención:

1.- Use protección ocular y reduzca la exposición a radiación

ultravioleta: Use gafas protectoras (de policarbonato u otros resistentes) cuando realice actividades de riesgo (incluidas las deportivas con riesgo de impacto facial) y evite la exposición a rayos ultravioleta sin el debido porte de lentes con filtro adecuado.

2.- Aliméntese saludablemente: Consuma una dieta sana y equilibrada, rica en vitaminas A-C-E, antioxidantes y ácidos grasos Omega 3.

3.- Mantenga bajo control su Presión Arterial.

4.- Reduzca el riesgo de desarrollar Diabetes o manténgala bajo control: recuerde que puede prevenir o retrasar la aparición de eventuales problemas en la retina con un control adecuado del azúcar en sangre.

5.- Deje de fumar.

6.- Permanezca atento a cambios en su visión: consulte ante cualquier molestia con su médico tratante.

Y recuerde: si presenta alguna molestia o dificultad de salud en vuelo que le impida la normal operación de sus funciones, pida asistencia de inmediato según los protocolos establecidos y posteriormente, informe de ello a la Sección Medicina Aeronáutica de la DINACIA a medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy