

2025

Calendario de recursos
para la salud visual

Salud ocular en cada estación

eye
Med

Esto es más que un calendario

Es una biblioteca de recursos de atención preventiva y recordatorios para sus empleados. Utilice estos artículos, funciones interactivas y herramientas para promover la salud visual durante todo el año.

Copie y pegue introducciones y enlaces en un boletín informativo, correo electrónico, intranet o el formato que elija.



Este documento incluye elementos interactivos
y se visualiza mejor en Adobe Acrobat o Reader.



Enero

No perdamos de vista el nuevo año



¿Corre el riesgo de padecer glaucoma?

El glaucoma es el nombre de un grupo de enfermedades oculares que se desarrollan cuando el aumento de la presión del líquido en los ojos daña las fibras nerviosas del nervio óptico y la retina. Este daño puede provocar la pérdida irreversible de la visión.

La buena noticia es que si el glaucoma se detecta y se trata a tiempo, su progresión se puede ralentizar o detener. Pero la mala noticia es que las personas con glaucoma no siempre muestran síntomas. Por eso es importante saber si estás en riesgo.

Más de 3 millones de personas en los Estados Unidos tienen glaucoma.¹ El Instituto Nacional del Ojo proyecta que este número alcanzará los 4.2 millones para el año 2030, un aumento del 58 por ciento.²

¿Está usted en riesgo de padecer glaucoma?

Enero es el mes de concientización sobre el glaucoma. ¿La buena noticia? Si el glaucoma se detecta y se trata a tiempo, se puede retrasar o detener su progresión. Por eso es importante saber si está en riesgo.

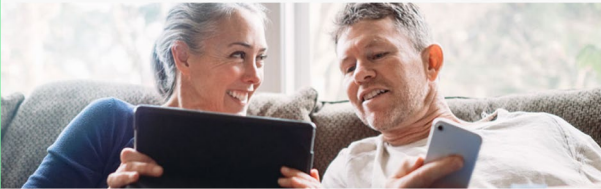


Su lista de verificación anual de bienestar

Su lista de verificación anual de bienestar

Todos tenemos nuestros propósitos y para muchos el año nuevo es una oportunidad para empezar un estilo de vida más saludable. Hay muchas maneras de mejorar la salud y el bienestar general, pero para algunos, empezar es difícil. Ahí es donde entra en juego nuestra lista de verificación de bienestar anual.

Comprender sus beneficios



A guide for member resources

EyeMed tools and resources make the vision benefit experience easy, from finding your Member ID to scheduling your next eye exam.

WELCOME KIT WITH MEMBER ID CARDS

Communication starts with your EyeMed Welcome Kit. This information kit contains everything you need to get started, including:

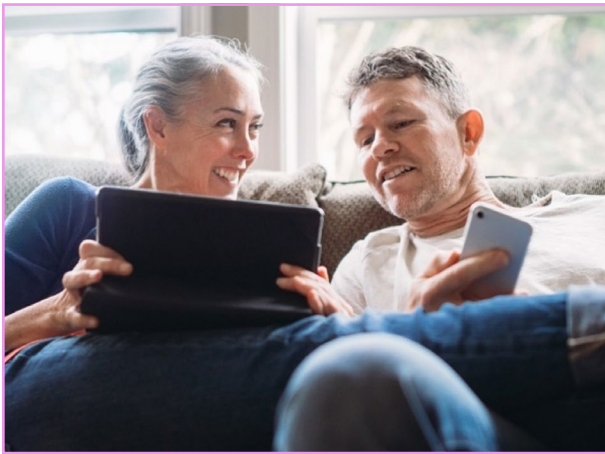


Comprenda sus beneficios

Comience el año teniendo una comprensión sólida de sus beneficios de visión. Consulte esta herramienta interactiva que facilita la experiencia de los beneficios de la vista, desde encontrar su identificación de miembro hasta programar su próximo examen de la vista.

Febrero

Veamos las posibilidades



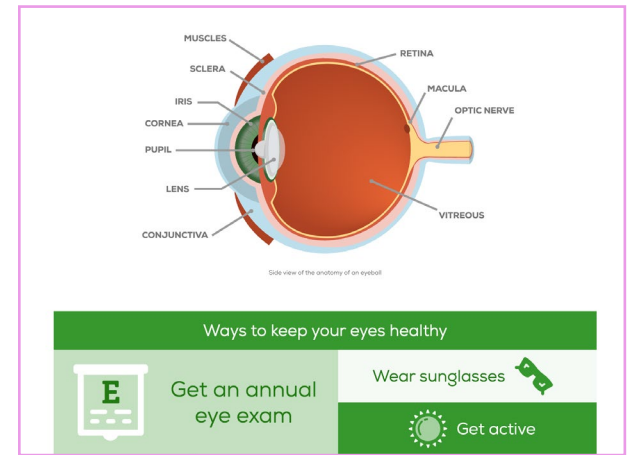
Baja visión: De un vistazo

En honor a que febrero es el Mes de concientización sobre la visión baja, profundicemos en lo que significa la visión baja, qué la causa y cómo controlarla.



3 razones para programar su examen ocular anual

Sus ojos cambian continuamente, por eso es importante programar un examen ocular anual para garantizar que su salud ocular general esté en buenas condiciones. Las razones son infinitas, pero aquí están nuestras 3 principales.



Eche un vistazo a los ojos

¿Alguna vez se ha preguntado qué ve su oftalmólogo cuando le examina los ojos? ¿O cómo todas las partes del ojo trabajan juntas? Veámoslo más de cerca.

Marzo

La primavera está en el aire



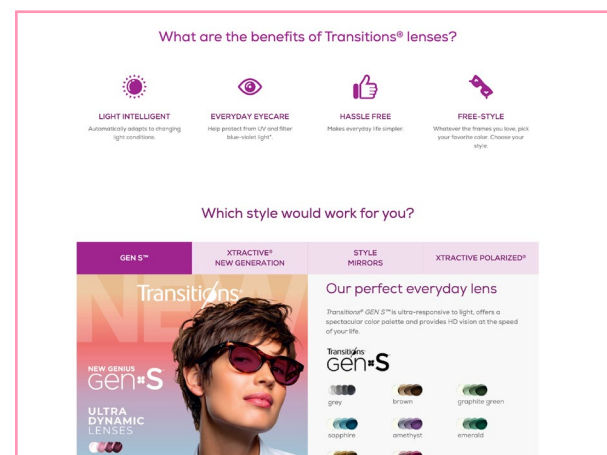
Adoptar la salud ocular y el bienestar visual en el lugar de trabajo

Marzo es el mes del bienestar ocular en el lugar de trabajo, por lo que para arrojar un poco de luz sobre las formas en que puede mejorar su salud ocular y el bienestar visual en el lugar de trabajo, compartimos algunas medidas proactivas para reducir la tensión en sus ojos.



3 formas de controlar los problemas oculares estacionales

El primer día de primavera es el 20 de marzo y, a medida que cambian las estaciones, factores como las variaciones de humedad, temperatura, exposición a la luz solar, etc., pueden afectar nuestra salud ocular.



¿Los lentes Transitions® son adecuados para usted?

Con los meses más cálidos en el horizonte, es un excelente momento para utilizar sus beneficios EyeMed para mantener sus ojos protegidos. Obtenga más información sobre los lentes Transitions®, incluido el último modelo, GEN S.

Abril

Nuevo mes = nuevas gafas



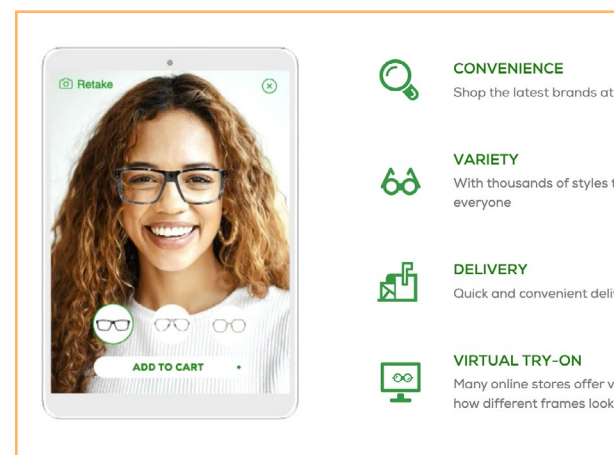
Gafas que se adaptan a su estilo de vida

Como punto de partida, puede ser útil pensar en su estilo de vida para determinar qué tipo de gafas le convienen más.



Mejore su apariencia con unas gafas únicas

Desde armazones que cambian de color hasta tecnología portátil, ahora hay más mejoras exclusivas a tener en cuenta si realmente quiere llevar sus gafas al siguiente nivel.



Utilice sus beneficios en línea

Las compras en línea se han convertido en un gran ahorro de tiempo en nuestras vidas. ¿Sabía que también puede usar sus beneficios de visión de EyeMed en línea? Explore nuestra guía interactiva paso a paso para descubrir lo fácil y conveniente que es.

Mayo

Celebrando el Mes de la visión saludable



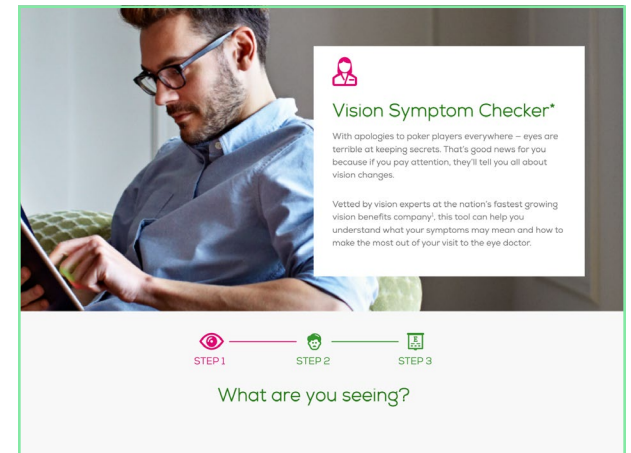
Un vistazo a su salud general

Se hace exámenes físicos anuales. Visita a su dentista regularmente. Tiene toda esa porción de la atención sanitaria bajo control. Pero, ¿visitar al oftalmólogo está en esa lista? Debería.



Problemas de visión que se deben controlar a los 40, 50, 60 años y más

Con el paso de los años, acumulamos más recuerdos y sabiduría. (Esperamos). Pero a medida que envejecemos, nuestros cuerpos también cambian, incluidos nuestros ojos y nuestra visión. Este es un proceso natural; sin embargo, es importante estar al tanto de los cambios en la visión relacionados con la edad para mantener seguras la vista y la salud.



Comprobador de síntomas de la visión

¿Sus ojos le están dando problemas? Esta herramienta puede ayudarlo a comprender el significado de sus síntomas para que pueda sacar mayor provecho de su examen ocular.

Junio

El cuidado de la vista es para todos



Los hombres, la salud visual y los 5 grandes

Cinco de los problemas de salud más comunes a los que se enfrenta como hombre pueden conllevar un riesgo de daño grave a su visión. Conozca las formas en que su visión puede verse afectada por cada una de estas enfermedades y lo que puede hacer para ayudar a evitarlas.

1. Diabetes

Alrededor del 15.5% de los hombres en los EE. UU. tienen diabetes. ¹ Con este diagnóstico viene la posibilidad de desarrollar retinopatía, una enfermedad que se produce cuando los niveles altos de azúcar en la sangre dañan los vasos sanguíneos de los ojos. Puede hacer que los vasos se hinchen y goteen, o que se cierren por completo. De cualquier manera, la retinopatía diabética puede dañar la visión y conser-



Las mujeres y la visión: vigilando su salud

¿Sabías que dos tercios de todos los casos de ceguera y discapacidad visual ocurren en mujeres? ¹

La salud ocular de las mujeres merece una atención especial, pero la buena noticia es que un estilo de vida saludable y los exámenes oculares de rutina pueden darle a sus ojos una oportunidad de luchar. Estas son algunas afecciones comunes de la visión a las que se debe prestar atención:

Degeneración macular asociada a la edad

Las mujeres un promedio de 5.8 años más que los hombres. ² Esa longevidad aumenta la probabilidad de desarrollar degeneración macular relacionada con la edad (DMAE), que afecta a alrededor de 1.8 millones de estadounidenses de 40 años o más. ³ Esta enfermedad de la retina de movimiento lento nubla la visión



Hombres, salud visual y los 5 grandes

Entre los problemas de salud más comunes que padecen los hombres, existen cinco que también pueden afectar la visión. Obtenga más información sobre la manera en que estas enfermedades pueden dañar la visión y las medidas que puede tomar para evitarlas.

Mujeres y visión: No pierda de vista su salud

Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar varias enfermedades oculares comunes y, a su vez, graves. Saber qué buscar y mantener un estilo de vida saludable puede darle a sus ojos una oportunidad de luchar.

Video: Atención oftalmológica familiar

En este video sobre el cuidado ocular familiar, el Dr. Ryan Smedley habla sobre cómo cuidar mejor la salud ocular de su hijo.

Julio

Hora de sol; hora de protección



Consigue el ajuste perfecto: encuentra las lentes adecuadas para tus necesidades de gafas de sol

Si usa anteojos y pasa mucho tiempo al aire libre, es posible que desee considerar las gafas de sol recetadas. Al proporcionar comodidad, comodidad y protección, pueden mejorar su tiempo al aire libre. Y hoy tienes muchas opciones cuando se trata de encontrar un par que no rompa el banco.



**Consiga el calce perfecto:
Encuentre los lentes adecuados
para sus necesidades de gafas
de sol**

Si usa anteojos y pasa mucho tiempo al aire libre, le podría interesar obtener anteojos de sol con receta.

Muestre su mejor cara

Al igual que su colección de zapatillas o sus joyas favoritas, los anteojos son una parte importante de su guardarropa. Los anteojos son una declaración de estilo que ocupa un lugar central y un accesorio donde la salud se encuentra con la moda, por lo que es importante que elija un armazón que sea adecuado para usted.

**Video: ¿Por qué es importante
usar gafas de sol?**

En este video, el Dr. John Lahr habla sobre la importancia de usar gafas de sol.

Agosto

Es el Mes nacional del examen de la vista



Haz una fecha para tus ojos: tu examen anual

Hacerse un examen de la vista puede ayudarte a ser la visión de la salud.

Es posible que piense que necesita un examen de la vista solo cuando sea el momento de actualizar su receta de anteojos. Pero la verdad es que los exámenes de la vista son mucho más que ver si necesita un nuevo par de anteojos o lentes de contacto. Los exámenes oculares completos juegan un papel importante en su bienestar general, y debe hacerse uno cada año para una salud visual óptima. Además de medir la visión, los exámenes oculares regulares pueden ayudar a identificar los primeros signos de ciertas afecciones crónicas de salud, como la presión arterial alta, la diabetes, las enfermedades cardíacas y el colesterol alto.¹



4 preguntas para hacerle al oftalmólogo de su hijo

Existe un fuerte vínculo entre la visión y el aprendizaje, aunque muchos problemas visuales en los niños no se diagnostican. Como padre o madre, es posible que no sepa qué esperar durante la visita de su hijo, por eso aquí le presentamos algunas preguntas que puede hacerle al proveedor mientras esté allí.



Todo sobre la imagenología digital de la retina

Like your mobile device, your camera and your music collection, eye exams have entered the digital age. That means at your next appointment, your eye doctor could document the exam through retinal imaging—a process that tracks changes in your eye that could signal possible vision or health issues. And you thought that string of selfies on your phone was your most valuable collection of images...

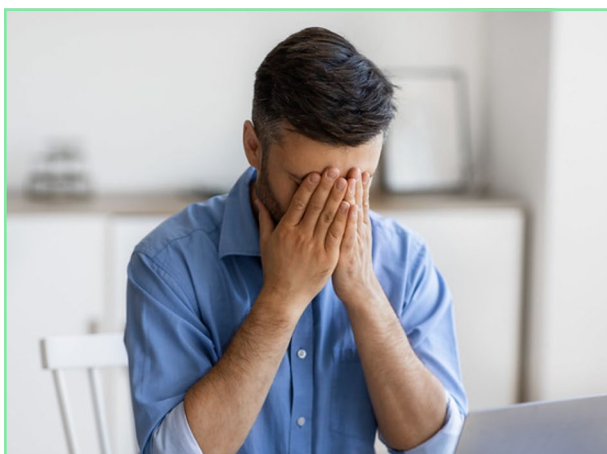
Why look at the retina?

Todo sobre la imagenología digital de la retina

En la consulta, su oftalmólogo podrá documentar el examen a través de una retinografía: un proceso que rastrea los cambios oculares que pueden indicar posibles problemas de salud o visión.

Septiembre

Vea mejor, oiga mejor y siéntase mejor



Una visión clara para la tranquilidad mental

Puede que no lo haya notado, pero su visión puede afectar a su salud mental. Por lo tanto, priorice su salud general y su bienestar mental programando un examen ocular anual.

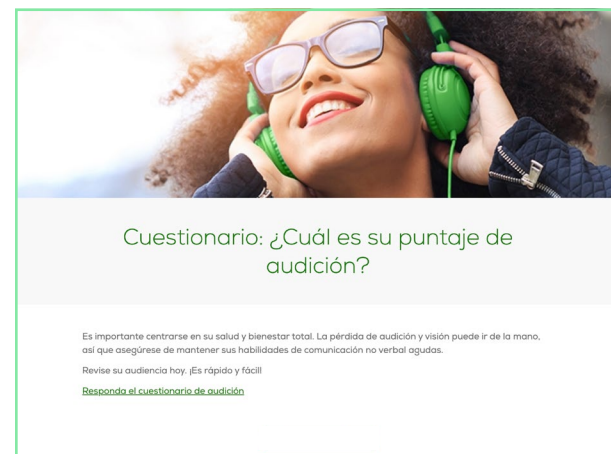


Sentido social: cuando la visión y la audición dificultan la conexión

Cierra los ojos y piensa en tus vacaciones favoritas. Lo más probable es que puedas recordar imágenes, sonidos, sabores y olores específicos. Es un festín sensorial. Pero, ¿qué pasa si uno de tus sentidos ha cambiado? ¿Qué pasa si notas que es más difícil ver a la luz de las velas? O tal vez no puedas escuchar toda la conversación al final de la mesa. A veces la evolución es lenta, por lo que no notamos diferencias en cómo vemos o escuchamos, y cuando eso sucede, confiamos en nuestros otros sentidos para ayudar a decodificar la situación.

Sentido social: Cuando la visión y la audición dificultan la conexión

No poder ver u oír con claridad puede ser un obstáculo para disfrutar de una vida plena. ¿Qué pasa si uno o más de sus sentidos comienzan a cambiar? Aprenda algunas estrategias para facilitar la comunicación.



Cuestionario: ¿Cuál es su puntaje de audición?

Es importante centrarse en su salud y bienestar total. La pérdida de audición y visión puede ir de la mano, así que asegúrese de mantener sus habilidades de comunicación no verbal agudas.

Revise su audición hoy. ¡Es rápido y fácil!

[Responda el cuestionario de audición](#)

Prueba: ¿Cuál es su puntuación de audición?

Esperamos que ya se haya hecho un examen ocular este año; ¿y qué tal una prueba de audición? Este sencillo cuestionario le permitirá saber si debe pensar en programar una consulta.

Octubre

Enamórese de unos ojos sanos



Día Mundial de la Visión

El Día Mundial de la Visión, que se celebra anualmente el segundo jueves de octubre, está dedicado a crear conciencia sobre la discapacidad visual y centra la atención en la importancia de una buena visión.

¿Necesita ayuda para encontrar el oftalmólogo adecuado para usted?

Encontrar al oftalmólogo adecuado puede ayudarle a proteger sus ojos y su visión. Si hace su tarea, seguramente encontrará uno que le ayude a cuidar bien el sentido que más valora: la vista.

¿Es usted candidato para LASIK?

¿Está considerando la cirugía LASIK? Veamos si es candidato.

Noviembre

Todo sobre la miopía

What are the symptoms of myopia?²

1 Difficulty seeing distant objects clearly

You might notice this when your child sits too close to the TV, or shows disinterest in activities that require them to focus at a distance.

2 Eye strain

Children experiencing eye strain may complain of headaches or sore, tired eyes. They may also rub their eyes frequently.



 It's estimated that myopia could affect upwards of 52% of the world population by 2050¹.

Risk factors of myopia

The exact cause of myopia is still unclear, but there are a few known risk factors. A child may be at risk of developing myopia due to one or more of the following:

-  GENETICS
-  ENVIRONMENT
-  VISUAL HABITS

Read each question below and click on the answer that best describes your child. Each selection will take a deeper dive into how these risk factors may or may not affect your child.



¿Qué es la miopía?

mi•o•pía *Sustantivo.*

Un problema de visión común que hace que los objetos distantes se vean borrosos, mientras que los objetos cercanos se mantienen claros. La miopía también se conoce como “visión corta”.

Video: Seamos claros sobre la miopía

La miopía es un problema creciente de visión y salud ocular. Pero la detección y el tratamiento tempranos pueden retrasarlo. Vea este video para obtener más información.

La generación de la miopía

La miopía, el término médico para la visión corta, generalmente comienza en la infancia y puede empeorar cada año hasta la edad adulta. Quizás se pregunte si su hijo es o podría ser parte de la generación de la miopía, así que veamos algunos de los diversos factores de riesgo para darle una mejor idea.

Diciembre

El cuidado de la vista no se toma vacaciones



La seguridad ocular y las vacaciones

Es importante mantener los ojos seguros y saludables durante todo el año, pero la temporada festiva tiende a ponernos en situaciones en las que quizás debamos tener mucho cuidado con nuestra vista: es un regalo preciado, después de todo.



5 maneras de usar sus beneficios de la vista antes de que caduquen

Es importante mantenerse actualizado sobre su bienestar y aprovechar al máximo sus beneficios de salud anuales. Aquí hay 5 maneras en las que puede utilizar sus beneficios de la vista antes de que caduquen.



Los riesgos evidentes del invierno: el papel de las gafas de sol para salvar la visión en el frío

Cualquiera que haya visto los Juegos Olímpicos de Invierno entiende la necesidad de gafas de sol incluso en el día más frío y corto del año. La nieve puede ser cegadoramente reflectante, a veces literalmente. Y el frío, si bien disminuye el calor del sol, no reduce el resplandor del sol ni el daño potencial a los ojos. Si bien puede parecer que el sol se esconde durante el invierno, es importante recordar que la cobertura de nubes que se encuentra en los días nevados de invierno no brinda protección solar. De hecho, hasta el 80 por ciento de los

Los riesgos evidentes del invierno: El papel de las gafas de sol para salvar la visión en el frío

La nieve puede ser cegadoramente reflectante, a veces literalmente. Y el frío, aunque disminuye el calor del sol, no reduce el resplandor del sol ni los posibles daños a los ojos. Obtenga más información sobre cómo proteger sus ojos, incluso en invierno.