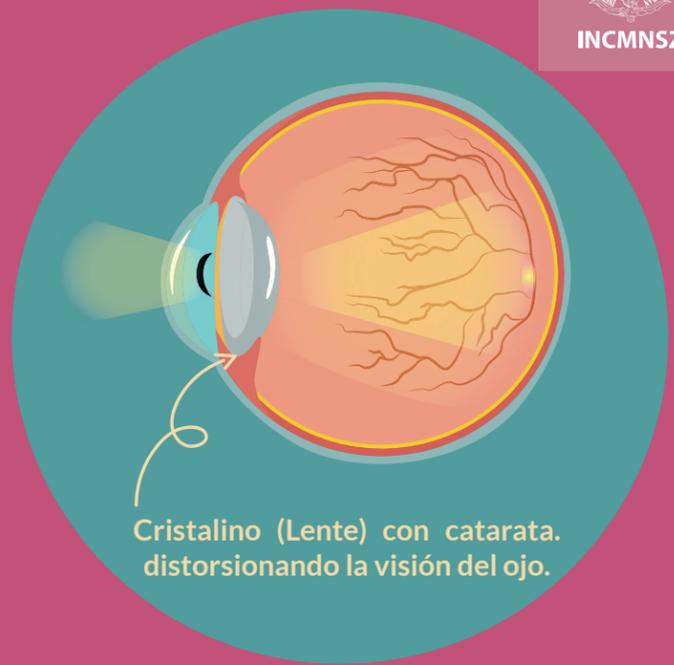


# ¿Qué son las cataratas?

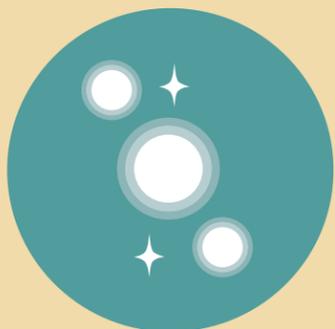
- Las cataratas consisten en la pérdida de transparencia del cristalino, es el lente natural del ojo que se encuentra detrás de la pupila.
- A través de esta lente pasan los rayos de luz hasta la retina y allí se forman las imágenes, por ello, cuando el cristalino se opaca impide el paso nítido de la luz a la retina y el paciente sufre una pérdida progresiva de visión.



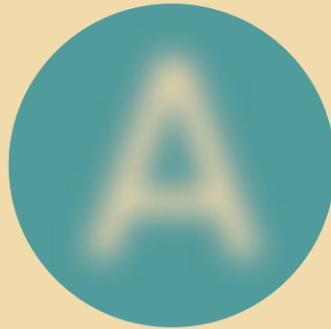
## ¿Cuáles son los síntomas de las cataratas?



Ver los colores opacos



Aureola alrededor de las luces



Visión nublada o borrosa

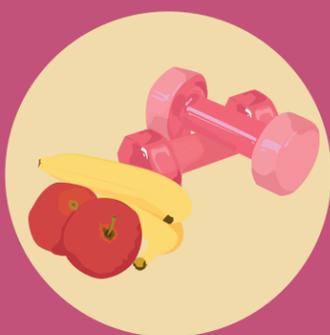


Ver las luces demasiado brillantes



Ver imágenes con sombra

Las Cataratas son un proceso de envejecimiento natural, por lo que la mayoría de personas tendrán cataratas en algún momento de su vida, sin embargo, podemos ayudar a retrasar su aparición.



Mantenga un estilo de vida saludable con ejercicio y una dieta rica antioxidantes, omega 3, vitamina C y E.



Proteja sus ojos del sol y mantenga una distancia de al menos 30 cm del celular y las computadoras.



Evite fumar y beber.

**Acuda de manera periódica con su médico especialista.**



Visite: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)