

# Salud Visual



El 90% de la información que recibimos en nuestro cuerpo proviene de la vista, por lo tanto, padecer una enfermedad ocular resulta incapacitante.

## Causa de la visión borrosa

- Cansancio por el uso de pantallas
- Cataratas
- Retinopatía causada por diabetes
- Ojo seco
- Edad presbicia



## Recomendaciones para una salud visual:

- Consuma una dieta rica en frutas y verduras. Además de alimentos de origen animal como huevo, carne y productos lácteos.
- Mantenga un peso saludable.
- Descanse los ojos continuamente.
- Consulte mínimo una vez al año al oftalmólogo.

Obtenga este cartel al escanear el código QR



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