



¿Comer zanahorias mejora la vista? ¿Es bueno lavarse los ojos con manzanilla? Estas son algunas de las leyendas populares o remedios de la abuela que se utilizan para curar o mejorar la visión. Hagamos un repaso por algunos de los remedios más populares.

### **¿Es bueno lavar los ojos con manzanilla?**

Aunque tradicionalmente se ha utilizado la manzanilla como remedio natural para la conjuntivitis y los ojos hinchados o irritados, su uso no es el más recomendable. Según los expertos en oftalmología la infusión no es una solución estéril ya que, aunque se haga con agua mineral, no está libre de sustancias, puede contaminarse o estar llena de restos de la planta. Además, no se sabe ni la cantidad ni la temperatura a la que habría que aplicarse la manzanilla para que fuese beneficiosa.

### **¿Comer zanahorias mejora la vista?**

La dieta es muy importante para desarrollar y mantener los ojos sanos. Las zanahorias, y en general, todas las frutas (como el limón y la naranja) y las verduras frescas, aportan vitaminas y antioxidantes que favorecen la salud ocular.

### **¿Sentarse demasiado cerca de la televisión daña la visión?**

Sentarse demasiado cerca del televisor no daña la vista aunque sí causa fatiga ocular por la disminución del parpadeo y, sobre todo, si se prolonga durante mucho tiempo o si la pantalla está desenfocada.

### **¿Leer con poca luz afecta a la vista?**

Sucede lo mismo que en la situación anterior: puede causar fatiga ocular pero no daña ni perjudica la visión. Se recomienda leer y escribir en lugares con buenas condiciones de iluminación y, a ser posible, con luz natural. El remedio más simple y efectivo que hay para aliviar el cansancio de la vista es refrescarse los ojos con agua fría, ya que produce una sensación de calma y relajación. También se puede colocar una toallita húmeda sobre los ojos y permanecer con ella acostado durante un rato.

### **¿El pepino mejora las molestias de la conjuntivitis?**

El pepino frío produce un efecto refrescante, por lo que puede ayudar a combatir el cansancio de los ojos si se aplican unas rodajas durante unos minutos sobre los párpados, pero nunca se debe emplear para tratar infecciones o inflamaciones como la conjuntivitis o los orzuelos.

### **¿Cómo saber si tienes fatiga ocular?**

Notarás que tienes los ojos cansados, sensación de pesadez, visión borrosa, sensibilidad a la luz, lagrimeo e, incluso, dolores de cabeza. Cuando esto se repite con demasiada frecuencia, debes consultar al oftalmólogo lo antes posible para que detecten las causas.

1. El título del texto indica que...

- A. se sabe que algunos remedios caseros curan la vista.
- B. no se sabe si son buenos porque los inventaron las abuelas.
- C. no se sabe realmente si mejoran o no la vista.
- D. se sabe positivamente que son los mejores para los ojos.

2. No es bueno lavar los ojos con manzanilla porque podría \_\_\_\_\_ los ojos.

- A. esterilizar
- B. cicatrizar
- C. purificar
- D. infectar

3. De los remedios que se mencionan en el texto, ¿cuál de ellos favorece la salud de la vista?

- A. sentarse cerca del televisor
- B. lavarse los ojos con manzanilla
- C. comer zanahorias

4. Los expertos en cuidar la vista se llaman:

- A. oculistas
- B. otorrinos
- C. naturistas
- D. visionarios

5. Indica V (verdadero) o F (falso). ¿Cuáles de las siguientes acciones pueden causar fatiga ocular?

- A. Jugar con la videoconsola un rato a la semana. \_\_\_\_\_
- B. Ver una película en el cine. \_\_\_\_\_
- C. Leer un libro a oscuras. \_\_\_\_\_
- D. Estar varias horas delante del ordenador. \_\_\_\_\_

6. Una conjuntivitis es una \_\_\_\_\_ en los ojos.

- A. marca
- B. epidemia
- C. infección
- D. rozadura

7. Cuando se tenga fatiga ocular frecuentemente, hay que...

- A. abrir los ojos
- B. ponerse gafas
- C. ir al médico
- D. comer limones