



BÁSICOS EN TU MALETA

Te recomendamos hacerlo con un buen kit de productos que se embellecen en la oficina.



6 SIEMPRE GAFAS DE SOL

El mar o las playas hacen de las gafas al reflejar el sol. Es por ello que los rayos ultravioleta llegan a niveles más y niveles que en mayor cantidad. El uso de unas gafas es absolutamente necesario para proteger la vista (no vale solo una goma o viseras). Es importante usar un cristal con tratamiento anti reflejos con protección 100% ultravioleta para

"reducir la fatiga ocular", explica Paloma Alarcón, óptico-expresidenta de la Asociación Española de Optometría. Esta científica dice que los malos hábitos, como la exposición ultravioleta sin control y la falta de cuidados en los ojos, son causantes y están relacionados con la aparición de cataratas en edad temprana. Además, el color de las gafas es una de las principales causas de atracciones

polímeros y colipigmentos. Debes usar gafas de buceo para proteger la vista al nadar. Por otra parte, el consumo de vitamina A, C y E en la dieta (frutas y verduras), son grandes aliados para nuestros ojos. La zanahoria, contiene gran cantidad de beta-caroteno y vitamina A que le ayudarán a prevenir la degeneración macular y las cataratas.