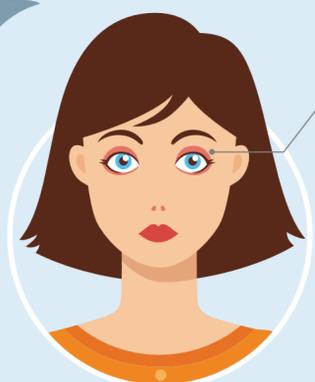


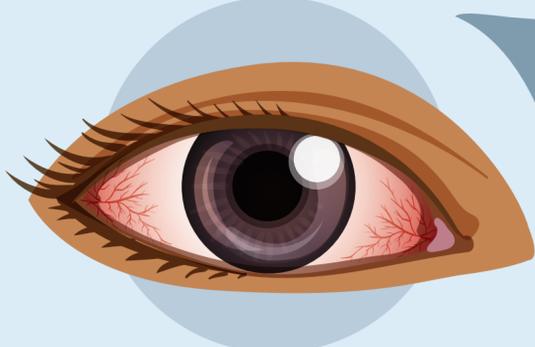
# FATIGA VISUAL

¿Qué es?



Consiste en una alteración del sistema de visión que aparece tras realizar un sobreesfuerzo ocular.

## SÍNTOMAS



- tensión o dolor ocular
- picor en los ojos
- pesadez en los párpados
- aumento del parpadeo
- dolor de cabeza
- visión borrosa
- visión doble
- vértigos leves

## CAUSAS



## TRATAMIENTO



- Evitar o limitar los factores de riesgo
- Descansar la vista periódicamente
- Parpadear con frecuencia
- Dormir bien
- Seguir una dieta equilibrada
- Cubrir el aporte de nutrientes esenciales para la salud ocular. Si es necesario, con un complemento alimenticio específico

## NUTRIENTES PARA COMBATIR EL SOBRESFUERZO OCULAR



**Luteína:**  
- Protege de daños a la mácula, el cristalino y la retina

**Zinc:**  
- Actúa como antioxidante en la retina  
- Previene la progresión de la degeneración macular asociada a la edad

### Antocianósidos:

- Mejoran la microcirculación ocular
- Protegen los capilares de la retina
- Combaten el estrés oxidativo causado por la edad
- Incrementan la sensibilidad a la luz crepuscular
- Alargan el tiempo de máxima agudeza visual
- Contribuyen a una mayor rapidez en la recuperación de la función visual tras el deslumbramiento
- Favorecen la adaptación de los ojos a la oscuridad