

Ojos Saludables

Obtenga un examen de ojos cada uno o dos años (después de los 60 años obténgalo anualmente).

Consuma una dieta saludable comiendo por lo menos cinco frutas y vegetales al día.

Coma alimentos ricos en vitamina A, como por ejemplo leche, queso, yema de huevo o hígado.

Proteja sus ojos contra los rayos dañinos del sol.

Use lentes para el sol con la máxima protección ultravioleta (bloquea 99-100% de UV-A y rayos UV-B).

Tome descansos periódicos alejándose de su computadora u otros trabajos relacionados con el fin de relajar sus ojos.



Fuente: American Optometric Association



University at Albany, SUNY
www.albany.edu/cemhd
(518) 442-5976

CEMHD recibe apoyo del National Center on Minority Health and Health Disparities (NCMHD). La CEMHD es la única responsable del contenido de este boletín y no necesariamente representa el punto de vista oficial del NCMHD ni de UAlbany.



**Ojos Saludables:
Dónde
encontrar
un oculista
que acepte
Medicaid**

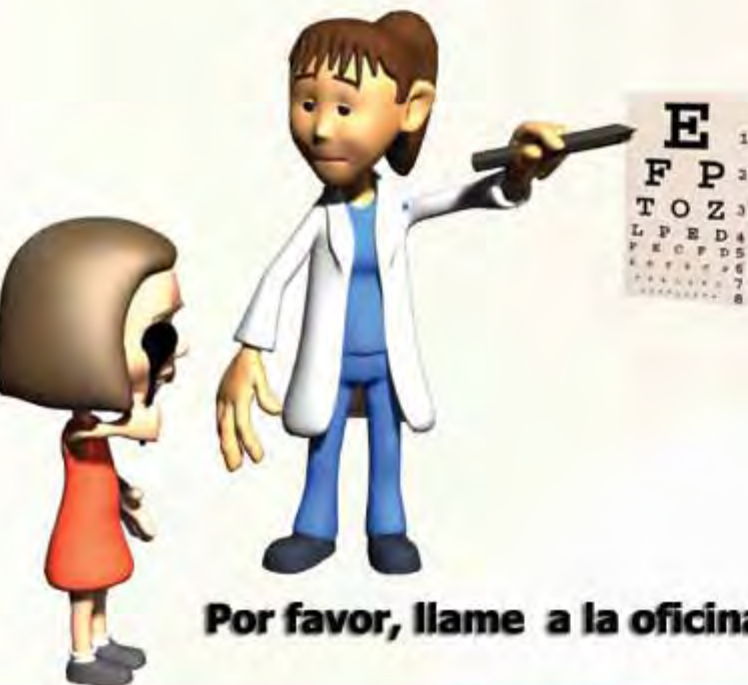
Condado de Albany

Professional Eye Care

Downtown
99 Pine Street Suite C 101
Albany, NY 12207
(518) 463-1707
Examen de Ojos y Lentes

Sterling Optical

Crossgates Mall, 120 Washington Ave. Ext.
Albany, NY 12202
(518) 456-4151
Examen de Ojos y Lentes
Sólo HMO



Condado de Montgomery

Paul Austin, MD

5010 St. Hwy 30
Amsterdam, NY 12010
(518) 842-7732
Sólo Examen de Ojos
Sólo con referencia del médico

Craig L. Murcra, OD

35 West Main Street
St. Johnsville, NY 13452
(518) 568-2886
Examen de Ojos y Lentes

Shauna Glenn Zemken, MD

2 Canal Street
Fort Plain, NY 13339
(518) 993-4743
Examen de Ojos y Lentes

Condado de Schenectady

Troy Vision Center

42 3rd Street
Troy, NY 12180
(518) 274-8181
Sólo Examen de Ojos

Wal-Mart Vision Center

760 Hoosick Rd
Troy, NY 12180
(518) 279-0641
Sólo Examen de Ojos
Sólo CDPHP

Seton Vision Care

1444 Massachusetts Ave.
Suite 105
Troy, NY 12180
(518) 274-5559
Sólo Examen de Ojos

Actualizado agosto 2007

Por favor, llame a la oficina del médico para hacer una cita.