

Consejos para una buena salud visual

En la salud de nuestra visión influyen muchos factores; algunos, como la dieta y el estilo de vida, pueden controlarse; otros, como el envejecimiento y la predisposición genética, no. Vigilar nuestra salud puede jugar un papel importante en la prevención o disminución de la pérdida de la visión. Por ello, la Fundación Salud Visual y la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología recomiendan:

REVISIÓN ANUAL DE LA VISIÓN

Es posible tener un problema grave de la vista sin saberlo. Aunque no notes cambios en la visión, algunas enfermedades de los ojos no tienen síntomas en las etapas iniciales, por ello la visita anual al profesional de la visión permitirá realizar un diagnóstico precoz. Aprovecha esta visita para revisar y actualizar las dioptrías de tus lentes.

UTILIZA GAFAS DE SOL

La exposición prolongada a los rayos ultravioleta del sol se relaciona con la aparición de cataratas y degeneración macular. Por ello, cuando pases tiempo al aire libre debes usar gafas de sol con una protección de 100% contra rayos ultravioleta tipo A y tipo B.

PROTEGE TUS OJOS

Un rasguño, raspadura u otra lesión en el ojo pueden provocar una infección y dejar una cicatriz, lo que puede dar como resultado algún grado de pérdida de visión. Usa gafas protectoras cuando aumente el riesgo de sufrir una lesión en el ojo; por ejemplo, cuando trabajes con herramientas o realices deportes de contacto.

VIGILA TU PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial elevada es un factor de riesgo para padecer glaucoma y pérdida de visión.

¡NO FUMES!

En diversos estudios, el tabaco se ha vinculado con varias enfermedades de los ojos, como las cataratas y la degeneración macular.

AÚDE A TUS REVISIONES MÉDICAS HABITUALES

Además de las revisiones de la visión, es importante acudir al médico para los reconocimientos preventivos, y seguir sus consejos. Tu médico te ayudará a reducir el colesterol, perder peso o detectar la diabetes a tiempo, cuestiones que pueden ayudarte a mantener una buena visión, así como controlar mejor las enfermedades oculares que ya se tienen.

PRACTICA EJERCICIO FÍSICO CON REGULARIDAD

Te ayudará a controlar la tensión arterial, la diabetes y el peso correcto, lo cual influirá en tu salud general y en la de tus ojos.

MANTÉN UNA DIETA EQUILIBRADA BASADA

EN FRUTAS, VERDURAS Y PESCADO

Los alimentos ricos en carotenos, ácidos grasos omega 3 y vitaminas A, B2, C, E y zinc previenen el riesgo de padecer enfermedades de los ojos asociados a la edad, como la DMAE o el glaucoma.



CUIDA TUS OJOS

EVITA
MAYORES
PROBLEMAS



FUNDACIÓN
SALUD VISUAL



Sociedad Española
de Geriatría y Gerontología

Los problemas de visión en las personas mayores son muy frecuentes y sus repercusiones pueden llegar a ser muy importantes afectando, incluso, a su relación con los demás. Una mala visión es causa de caídas, miedo a salir a la calle y falta de relación con el entorno, lo que afecta a la capacidad de participar en diversas actividades sociales, produciendo un sentimiento de aislamiento.



EL ENVEJECIMIENTO Y LA VISIÓN

Conforme envejecemos, la calidad de nuestra visión disminuye de forma natural. De hecho, el 80 por ciento de los mayores de 60 años tiene problemas de visión. **Generalmente, la mayoría de los cambios no son graves** y con unas lentes correctamente graduadas suele ser suficiente.

No obstante, existe una diferencia entre los cambios en la visión al envejecer que son normales y otros que son patológicos. Enfermedades tales como la degeneración macular, el glaucoma, las cataratas o la retinopatía diabética pueden afectar de forma permanente la calidad de la visión de los mayores.

Recuerda que el cuidado de la visión es importante. Sólo un profesional de la visión puede detectar ciertos cambios en la visión que la persona no detecta, incluso antes de que los síntomas se vuelvan evidentes.

CAMBIOS NORMALES EN LA VISIÓN, ¡CONÓCELOS!

VISTA CANSADA O PRESBICIA.

Es un defecto fisiológico, no patológico, que comienza a partir de los 40 años y que afecta, tarde o temprano, a la práctica totalidad de la población. Es un resultado natural del envejecimiento, el cristalino comienza a perder elasticidad, haciendo más difícil enfocar la vista a corta distancia, en actividades tales como la lectura, la costura. Pero la presbicia puede corregirse fácilmente con lentes bifocales o progresivas.

DISMINUCIÓN DE LA SENSIBILIDAD AL CONTRASTE.

El cristalino se vuelve cada vez más denso y amarillo con el envejecimiento. Estos cambios pueden afectar la percepción del color y la sensibilidad al contraste. Por ejemplo, el color azul puede parecer más oscuro y es más difícil diferenciarlo del negro, y poder así distinguir distintos objetos y fondos.

NECESIDAD DE MÁS LUZ.

Conforme el ojo envejece, en general, la pupila se hace más pequeña y, por tanto se necesita más luz para ver bien, y más tiempo para acomodarse a niveles de iluminación cambiantes (por ejemplo, pasar de la luz del día a un cine oscuro o a un restaurante poco iluminado).



Las 4 causas más comunes de pérdida de visión relacionada con la edad

Además de los cambios normales de la visión, con la edad podemos experimentar enfermedades en los ojos, problemas de salud o

lesiones que pueden afectar permanentemente a nuestra visión. Diversas enfermedades pueden deteriorar potencialmente la vi-

sión; entre las más comunes se encuentran la degeneración macular, el glaucoma, las cataratas y la retinopatía diabética.

LOS PROBLEMAS DE VISIÓN ABARCAN DESDE LA VISTA PARCIAL, CONOCIDA TAMBIÉN COMO "BAJA VISIÓN", HASTA LA CEGUERA.

Cataratas

Es la causa más frecuente de ceguera reversible. Es una afección, cuya frecuencia aumenta con la

edad, llegando a afectar a más del 60% de quienes han superado los 85 años. Está provocada por la progresiva opacidad del cristalino y se caracteriza por una disminución de la visión lenta y progresiva. En su estado inicial se pueden manifestar por sensación de deslumbramiento, disminución de la sensibilidad a los contrastes y dificultades para percibir el relieve y los colores.

El tratamiento pasa por la cirugía y los resultados suelen ser muy buenos.



Glaucoma

Esta enfermedad, que afecta al nervio óptico, suele asociarse a una presión ocular elevada y tiene factores de riesgo como la diabetes y la hipertensión arterial.

Su principal característica es la **ausencia de síntomas**, lo que explica la dificultad de su detección. Cuando la enfermedad evoluciona produce restricción del campo visual desde la periferia hacia el interior, pudiendo incluso llegar a la ceguera.

Al principio, la zona central de la retina (que nos permite ver con precisión, leer...) no está afectada y el cerebro reconstruye las imágenes que faltan. Más tarde, aparecen algunos síntomas, como dolor de cabeza o visión borrosa. En cuanto se sienta alguno de ellos es imprescindible acudir al profesional de la visión.

DMAE Degeneración macular asociada a la edad

Es la causa más frecuente de pérdida severa de visión en las personas mayores. Es una enfermedad degenerativa, cuyas causas exactas se desconocen, y que si no se descubre a tiempo se convierte en irreversible, llegando casi hasta la ceguera total.

La DMAE provoca una disminución brusca de la agudeza visual acompañada de visión deformada de los objetos -ver curvas las líneas rectas- o una mancha central que altera la visión cercana e imposibilita actividades como la lectura o el reconocimiento de caras y objetos; pero manteniendo la visión periférica. Aunque esta patología es de pronóstico negativo, la detección temprana permite frenar su evolución.



Retinopatía diabética

Es una de las muchas complicaciones de la diabetes.

La retinopatía diabética se desarrolla lentamente y **sin signos de alerta temprana**. En caso de padecer diabetes, es necesario someterse a examen de los ojos con dilatación al menos una vez al año. Mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control puede prevenir la retinopatía diabética o retardar su evolución.

Una vez que han aparecido las lesiones, el tratamiento es complejo y el seguimiento debe ser muy estrecho.