

Cuida tus ojos y evita mayores problemas

Porque tienes mucho que ver, no dejes de cuidar tus ojos. Descubre todas las claves de tu visión.

Por **Patricia Arriaga**



Conforme cumplimos años, la calidad de nuestra visión disminuye de forma natural. Y, como apunta la Fundación Salud Visual y la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG), el 80 por ciento de los mayores de 60 años tiene problemas de visión. En la mayoría de los casos, estos achaques no son graves y se corrigen con el uso de gafas. Sin embargo, es importante diferenciar los posibles problemas de visión debido al paso irremediable del calendario de las enfermedades (cataratas, retinopatías diabéticas, etc.). Por ello, es

fundamental que cuides de tu vista para prevenir problemas mayores. Recuérdala que tan solo un profesional de la visión puede detectar ciertos cambios en tu visión, incluso antes de que los síntomas se vuelvan evidentes.

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD VISUAL

La prevención es la mejor forma de garantizar una buena salud de tus ojos. Sigue los consejos de los expertos:

1 Acude a las revisiones visuales, al menos una vez al año. Aunque

no te notes cambios en tu visión, algunas enfermedades de los ojos no presentan síntomas en las etapas iniciales. De ahí que la visita anual al profesional de la visión permita realizar un diagnóstico rápido.

2 Actualizar la graduación de las gafas. Esas revisiones de tus ojos deben servir para conocer y actualizar los cambios en tu vista.

3 Utilizar gafas de sol. La exposición prolongada al sol se relaciona con la aparición de ciertos problemas visuales como cataratas.

4 Protege tus ojos. Rasguños, raspaduras o que se te cuelen pequeños objetos extraños, a menudo, pueden provocar infecciones y dejan cicatrices, lo que puede dar como resultado algún grado de pérdida de visión. Por eso, conviene usar gafas protectoras en las situaciones de riesgo, por ejemplo, al trabajar con herramientas o realizar deportes de contacto.

5 Vigilar la presión intraocular. Es una prueba muy sencilla que te realizará el especialista.

6 ¡No fumar! En diversos estudios, el tabaco se ha vinculado con enfermedades oculares, como las cataratas y la degeneración macular.

7 Acudir a las revisiones médicas habituales. Además de las revi-

siones oculares, es importante acudir al médico para los reconocimientos preventivos, así como seguir sus recomendaciones con el fin de reducir el nivel de colesterol, perder peso o detectar la diabetes a tiempo, cuestiones fundamentales para tu visión.

8 Practicar ejercicio físico con regularidad. Este hábito ayuda a con-

trolar la tensión arterial, la diabetes y el peso correcto, lo cual influirá en la salud general y en la ocular.

9 Mantener una dieta equilibrada con abundancia de 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 la visión.

4 enfermedades frecuentes

Y cómo solucionarlas

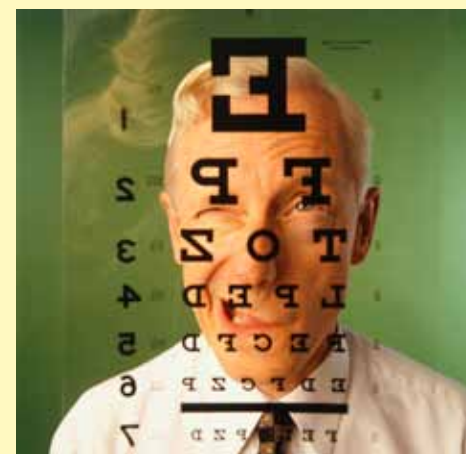
CATARATAS. Es la causa más frecuente de ceguera reversible y la posibilidad de tenerla aumenta con la edad. Normalmente, las cataratas se manifiestan por una lenta y progresiva disminución de visión. Puede que tu visión aparezca como nublada, desenfocada o como si vieras a través de un velo, y no mejora al

cambiar de gafas. Los exámenes visuales periódicos son todo esenciales.

GLAUCOMA. Es un aumento de la presión intraocular. Su principal característica es la ausencia de síntomas. Una visita a tu especialista médico permitirá evaluar la tensión ocular y el riesgo de sufrir glaucoma.

DMAE. La degeneración macular asociada a la edad es una enfermedad degenerativa que afecta a la retina en personas mayores de 60 años. El diagnóstico rápido resulta fundamental para minimizar sus consecuencias. Solución: control periódico del fondo de ojo.

RETINOPATÍA DIABÉTICA. Es una de las muchas complicaciones de la diabetes. Esta patología se desarrolla muy lentamente y sin signos de alerta temprana. Requiere un especial seguimiento médico.



CATALINA HOFFMANN
Especialista en gerontología

CUIDADOS PARA UNA SALUD VISUAL

Es habitual que con el pasar de los años experimentemos cambios y desajustes en nuestra visión. Sin embargo, que sea un proceso natural y asociado al paso de la edad **no significa que no podamos corregirlo**. Para ello, es esencial que nuestros mayores se hagan un examen anual completo de la visión en el oftalmólogo. Tras explorar ambos ojos y medir el campo de agudeza, es decir, la claridad de la visión a una distancia dada, y el campo visual, que determina el alcance de la visión periférica, el especialista detectará los posibles problemas e indicará la mejor solución.

Los cambios más comunes en nuestra salud visual asociados al envejecimiento **pueden ser corregidos fácilmente** con gafas, ya sea para leer o ver a distancia. En este sentido, las lentes bifocales son las más indicadas para aquellos que necesitan ayuda para ambas visiones, la cercana y la lejana. Existen otras dolencias relacionadas con nuestra vista como las cataratas, el glaucoma o el desprendimiento de retina que requieren un tratamiento específico, por lo que es importante que sean detectadas lo antes posible con el fin de detener o retrasar su progreso.

No debemos olvidar que los problemas de visión pueden repercutir de forma directa en la calidad de vida de nuestros mayores de diversas maneras. Estos defectos se asocian con una disminución de la movilidad y una mayor dificultad para realizar muchas de las actividades del día a día y, a nivel psíquico, se relacionan con una mayor propensión a la depresión y al aislamiento. **Mantener un estilo de vida saludable**, realizar ejercicio y seguir una dieta rica en alimentos ricos en antioxidantes son aspectos beneficiosos para nuestra salud ocular que, complementados con las atenciones y recomendaciones de nuestro oftalmólogo, nos ayudarán a mantener una buena salud visual.



OJOS, ESOS GRANDES OLVIDADOS

Son muchos los mayores de 65 años que no cuidan su salud visual. ¿La razón?

* **No es cosa de la edad.** Los problemas de visión a menudo pasan desapercibidos en las personas mayores, porque se suelen percibir como normales (debido a la edad) y no se quejan, simplemente se resignan.

* **"Si yo veo bien.."** El 80 por ciento de las personas mayores de 65 años cree ver bien sin gafas, cuando los estudios demuestran que entre el 72 y 80 por ciento de ellos necesitan una modificación óptica.

* **No acuden a las revisiones periódicas.** Las personas mayores no realizan revisiones anuales. Sin embargo, una detección temprana de las posibles enfermedades de la visión pueden evitar el 50 por ciento de los casos de ceguera.

* **Gafas incorrectas.** Muchos mayores utilizan lentes afuncionales, es decir, gafas que no se ajustan a sus necesidades, ya que llevan una media de ocho años sin revisar ni actualizar la graduación de las lentes.

* **Economía:** Por no gastar dinero, muchos no cambian de gafas.