



## La importancia de cuidar la visión

Queremos compartir con ustedes algunas informaciones relacionadas con la importancia de cuidar la visión en las personas de la tercera edad. Específicamente le hablamos de la **presbicia, las cataratas y el glaucoma**. Esperamos que sea de su interés.



■ Los problemas de visión son de vital importancia en la vida de relación de las personas mayores. Ante la aparición del más mínimo signo de alarma, como visión borrosa, deslumbramientos frecuentes y más acusados de lo normal o disminución de la visión, debe acudir al oftalmólogo para diagnosticar la causa de la alteración de la visión y con ello poner el tratamiento adecuado lo antes posible. Una mala visión es causa de caídas, de miedo a salir a la calle, y de falta de relación con el entorno.

Las guías de recomendaciones de salud en las personas mayores aconsejan que al menos una vez al año la persona mayor se someta a una revisión ocular para detectar

las causas más frecuentes y con tratamiento específico de ceguera. Los problemas de visión más frecuentes en las personas mayores son:

### **La presbicia**

Es una consecuencia del envejecimiento del ojo y de la disminución de la capacidad de acomodación del cristalino. Es algo casi inevitable y, aunque puede ser corregido, no tiene cura. Pero sí se puede mitigar su efecto mediante el uso de las correspondientes gafas graduadas de forma correcta según el déficit de visión.

### **Las cataratas**

Están provocadas por la progresiva opacidad del cristalino y conllevan

una disminución creciente de la agudeza visual. 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. Las posibilidades de tener cataratas aumentan con la edad. Afectan al 20% de la población de más de 65 años, a más del 35% de los mayores de 75 y a más del 60% de quienes han superado los 85. Por fortuna, las cataratas tienen buen tratamiento. La operación se puede practicar como cirugía ambulatoria y con anestesia local. Cada vez se operan más los dos ojos, aunque nunca en la misma intervención.



## El glaucoma

Es una enfermedad que afecta al nervio óptico cuya función es conducir la información visual captada por el ojo hasta el cerebro. Lo más frecuente es que la destrucción de este nervio sea lenta y progresiva, lo que se conoce como glaucoma crónico. Aunque todavía no se ha determinado bien las causas del glaucoma, la mayoría de las veces aparece asociado a un aumento de la tensión ocular debido a una anomalía en la filtración del humor acuoso, el líquido que se encuentra en el interior de los ojos. Ese líquido, que todos producimos, se renueva de manera constante y, tras ser utilizado, es filtrado antes de volver la circulación sanguínea. Puede ocurrir, sin embargo, que el

sistema de filtración no funcione correctamente, en general debido a su envejecimiento, con lo que el líquido se acumula en el interior del ojo y provoca una presión excesiva sobre el nervio óptico y los vasos que lo alimentan. Los síntomas del glaucoma crónico son tan leves que, a veces, ni se les presta atención. El nervio óptico se va destruyendo poco a poco desde la periferia hacia el interior. Al principio, el campo visual de la persona afectada se estrecha sin que se dé cuenta, ya que la zona central de la retina (que es la que nos permite ver con precisión, leer, reparar en los detalles...) no está afectada y el cerebro sigue siendo capaz de reconstruir las imágenes que faltan. Más tarde, aparecen

algunos síntomas leves: dolores de cabeza por la mañana, visión borrosa y necesidad constante de limpiar las gafas son algunos de los habituales. En cuanto se sienta alguno de ellos hay que acudir al oftalmólogo. En un estadio aún más avanzado, la visión central desaparece casi por completo, impidiendo bajar escaleras o conducir. Cuando esto ocurre suele ser ya demasiado tarde porque las lesiones son irreversibles. Existe un tratamiento eficaz para evitar que el glaucoma avance pero, como en todas las enfermedades, es necesario realizar un diagnóstico lo antes posible para poner el remedio adecuado por parte del médico especialista en oftalmología.

