

A close-up, circular view of a human eye, showing the iris and pupil. The iris has a complex, radial pattern of brown and greyish-blue colors. In the center of the eye, there is a solid black circle. Inside this black circle, the word "Ojos" is written in a large, white, sans-serif font. Below "Ojos", the words "que ven" are written in a smaller, white, sans-serif font.

Ojos

que ven

¿Puede recordar cuándo fue la última vez que visitó a un oftalmólogo? Probablemente, al leer esta pregunta, haya movido los ojos ligeramente hacia la derecha y se haya quedado pensativo. ¿Dos, quizá tres años? ¿Nunca porque tiene una vista maravillosa? Y si usa lentes, ¿hace cuánto que no cambia su graduación? En estas páginas le damos una pequeña guía para el cuidado de sus ojos.

Por Maru Monroy

Los ojos, al igual que el resto de los órganos de nuestro cuerpo, merecen cuidados, pues de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, unos 45 millones de personas en el mundo son ciegos, 124 millones tienen una visión deficiente y más de 150 millones presentan defectos de refracción, mejor conocidos como miopía, astigmatismo e hipermetropía. Lo más increíble es que cuando se diagnostican y atienden a tiempo, tres cuartas partes de estos casos son tratables, e incluso prevenibles.

Si bien es cierto que en muchos casos la progresión de estos padecimientos está íntimamente relacionada con la genética, la falta de información y atención médica adecuada o la pobreza extrema, otros son tratables si se toman algunas precauciones.

En la actualidad, las principales condicionantes de ceguera evitable y discapacidad visual por causas no transmisibles —es decir, que no obedecen a ningún tipo de infección— son las cataratas, el glaucoma y la retinopatía diabética; y por enfermedades infecciosas, el tracoma y la oncocercosis, ambas curables en un cien por ciento si se tratan y pre-

vienen a tiempo con medicamentos (ver el recuadro “Los padecimientos más comunes”).

Cuándo consultar al oftalmólogo

Las diversas asociaciones de oftalmología a nivel mundial recomiendan visitar a un especialista por lo menos una vez al año para revisar el estado de sus ojos, inclusive desde niños, pero sobre todo cuando se le ha diagnosticado algún padecimiento, o bien, si es mayor de 40 años o padece diabetes.

Sin embargo, también debe acudir con el oftalmólogo cuando tenga

los ojos congestionados, sienta cansancio visual, se presente dolor de cabeza frecuente o lagrimeo, tenga la visión borrosa o aparezcan manchas o lunares de color amarronado, dentro o fuera del ojo, que modifiquen su tamaño.

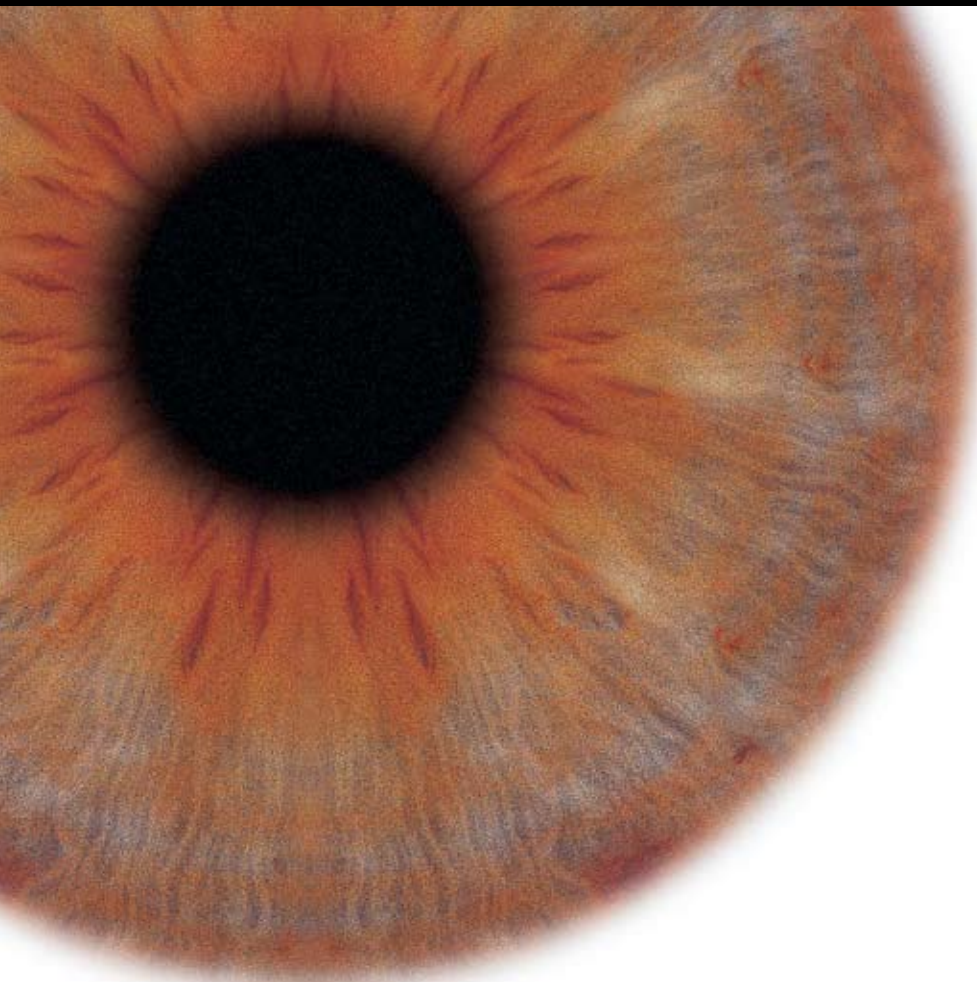
Sin embargo, antes de acudir a la consulta, usted deberá conocer sus antecedentes familiares, es decir, si sus padres o abuelos tienen o tuvieron alta presión ocular (glaucoma), alguna enfermedad de la retina o si utilizan lentes, pues cabe destacar que diversos padecimientos se transmiten, como ya se mencionó, de forma hereditaria.

■ Cirugía de cataratas

En agosto de 2007 se puso en marcha el Programa Nacional de Cirugía de Cataratas de la Secretaría de Salud, el cual tiene como objetivo incrementar el número de intervenciones quirúrgicas para curar las cataratas, causa del 45% de los casos de ceguera en el país.

En la actualidad existen en México 300 mil casos detectados de cataratas, aunque se estima que el número de mexicanos podría ascender a un millón 600 mil.

Por la magnitud del problema, el padecimiento está incluido en el Fondo de Gastos Catastróficos del Seguro Popular. Si requiere de más información sobre este programa, le invitamos a preguntar en la unidad clínica u hospitalaria del Sector Salud más cercana a usted.



■ Los padecimientos más comunes

Cataratas. Ocurren cuando se dañan las proteínas que componen la lente del ojo a través de la cual pasan los rayos de luz, nublándolo. En algunos casos el daño comienza a edades tempranas y se acumula con el paso del tiempo. La diabetes, el consumo de alcohol y tabaco y la exposición a los rayos ultravioleta pueden ocasionar que se presenten. Son corregibles con cirugía.

Glaucoma. Esta enfermedad se asocia con el aumento de la presión del líquido interior del ojo, provocando una lesión progresiva del nervio óptico. A partir de los 40 años aparece en una de cada 100 personas.

Retinopatía diabética. En ella los vasos sanguíneos más pequeños del ojo, conocidos como capilares, comienzan a dejar salir la sangre de su interior y estos pequeños derrames provocan daños en la retina. Ésta es la principal causa de pérdida de visión en pacientes diabéticos.

“ Si usted usa anteojos recuerde que, al igual que el cepillo de dientes, éstos son de uso personal y sólo deben emplearse por prescripción médica.”

Si usted usa anteojos recuerde que, al igual que el cepillo de dientes, éstos son de uso personal y sólo deben emplearse por prescripción médica, ya que usar una graduación inadecuada puede provocar dolores de cabeza o encubrir otros padecimientos.

En la actualidad, muchos problemas relacionados con la vista pueden corregirse con operaciones. Estos procedimientos son, generalmente, bastante sencillos y corrigen retinopatía diabética, glaucoma, cataratas, pequeños hoyos en la retina, mácula de tipo húmedo y

problemas de visión como la miopía y el astigmatismo. Sin embargo, en estos últimos dos casos es importante que sepa que la cirugía no detendrá el deterioro de la vista a lo largo de su vida.

Uno de los procedimientos más frecuentes es la cirugía láser, que consiste en dirigir un haz de luz al lugar dañado y emitir pequeñas explosiones que deshacen los tejidos que no deberían estar en ese sitio o soldando las partes dañadas. Sus ventajas son que disminuye los riesgos de infección, las molestias y no requiere hospitalización.

Cúdelos, sólo son dos

La prevención es el mejor aliado de unos ojos sanos, por ello es importante protegerlos de los rayos UV, pues éstos provocan quemaduras en la superficie del ojo que pueden ser tan dolorosas como las que se presentan en la superficie de la piel. Estas quemaduras se quitan con el tiempo, pero la exposición prolongada a este tipo de rayos origina la aparición de otros padecimientos y genera daños permanentes. Para evitar que le afecten utilice gorras o sombreros y lentes que filtren el 100% los rayos UV.

“ Cuando sienta cansados los ojos, ya sea por leer, tejer o realizar alguna actividad en la que su mirada permanezca fija por mucho tiempo, coloque el objeto a 30 o 40 centímetros de sus ojos, con una fuente de luz a su espalda y descanse la mirada cada hora, observando objetos lejanos por tres o cuatro minutos.”

■ Primeros auxilios

En las salas de emergencia, uno de los problemas que se atienden con mayor frecuencia son las heridas en los ojos. Muchas de ellas ocurren en casa y pueden prevenirse leyendo con cuidado las instrucciones de productos químicos, lavándose las manos después de emplearlos, utilizando tapas al momento de freír los alimentos o apuntando las boquillas de los *sprays* de tal modo que no tengan contacto con el ojo. Las siguientes recomendaciones le ayudarán a saber cómo actuar en caso de molestia o accidente.

Brizna en el ojo. Parpadee en varias ocasiones o tome el párpado superior y llévelo hacia el inferior para permitir que las pestañas la expulsen. Nunca lo talle.

Golpe en el ojo. Aplique compresas de hielo por 15 minutos para reducir el dolor y la inflamación. Si ve fuera de foco, doble o cambia el tamaño o la forma de la pupila, acuda con un especialista.

Herida en el ojo. Véndela suavemente y visite al oftalmólogo a la brevedad.

Químicos en el ojo. Lávelo con agua limpia, tratando de mantenerlo lo más abierto posible con ayuda de sus dedos. Gírelo suavemente con los mismos para que todo quede lavado y realice estas inmersiones durante unos 15 minutos de manera constante. No deje de visitar al médico u oftalmólogo.

Otras medidas que le ayudarán a proteger y no forzar su visión son, por ejemplo, que cuando lea o escriba lo haga con una buena fuente de luz a sus espaldas, y si trabaja frente a un monitor procure que el ambiente no sea demasiado luminoso, ubique la pantalla a una distancia de 50 a 70 centímetros de sus ojos y 10 centímetros por debajo de su horizonte de mirada.

Cuando sienta cansados los ojos, ya sea por leer, tejer o realizar alguna actividad en la que su mirada permanezca fija por mucho tiempo, coloque el objeto a 30 o 40 centímetros de sus ojos, con una fuente de luz a su espalda y descanse la mirada cada hora, observando objetos lejanos por tres o cuatro minutos. El cansancio en estas actividades se debe a que parpadeamos con menos frecuencia, por lo que se reseca el líquido que protege los ojos.

Uno es lo que come

La alimentación también juega un papel importante en el cuidado de los ojos. Esto no quiere decir que comiendo un kilo de zanahorias tendrá la vista de un lince, pero sí es cierto que una dieta balanceada y la ingesta de ciertos productos le ayudará a mantener unos ojos sanos.

En México, la diabetes es la primera causa de ceguera en personas entre 25 y 74 años de edad y se calcula que alrededor de 10 millones padecen esta enfermedad, es decir, casi un 10% de la población. En este

caso, la calidad de su vista depende en gran medida de lo que come.

Una dieta rica en vitaminas A, B, C y E, minerales como el zinc o cualquier otro antioxidante, contribuye a contrarrestar los efectos de los radicales libres, principales culpables de acelerar la presencia de las afecciones oculares, incluyendo las cataratas. Por su parte, el consumo de luteína, un pigmento de la familia de los carotenoides presentes en los vegetales de tono anaranjado, puede ayudarle a prevenir la degeneración macular en el área central de la retina.

Y en fechas recientes se ha descubierto que la yema del huevo también ayuda a prevenir afecciones como las cataratas, el daño a la retina y la degeneración macular porque contiene luteína y zeaxantina, que protegen el ojo una vez que llegan a la sangre.

En el caso de los niños, una dieta rica en vitamina A les ayudará a prevenir la ceguera infantil y enfermedades como conjuntivitis en recién nacidos, cataratas congénitas y retinopatía prematura.

Así que ya lo sabe, cuídelos, que sólo son dos, y son para toda la vida. 🐣

Fuentes <http://www.eyecareamerica.org> • <http://www.aaopt.org> • <http://www.eyesite.ca> • <http://www.oms.org>