



La diabetes es la primera causa de ceguera entre los 20 y los 55 años

●●● Los oftalmólogos canarios alertan de que las complicaciones asociadas al mal control de la enfermedad no paran de aumentar y que ya se triplican los índices del País Vasco y Navarra.

G. Maestre, S/C de Tenerife

La salud visual de la población canaria está seriamente condicionada por la falta de revisiones oftalmológicas periódicas y por la elevada incidencia de enfermedades como la diabetes. Así lo alertaron ayer los organizadores del XLIII Congreso de la Sociedad Canaria de Oftalmología, insistiendo en que las enfermedades de la retina son la primera causa de ceguera en el Archipiélago.

“La primera causa de ceguera para el conjunto de la población es la degeneración macular asociada al envejecimiento, algo que cada vez será más frecuente porque la esperanza de vida sigue en aumento, pero la segunda es la retinopatía diabética, que es una enfermedad derivada del mal control de la diabetes y que, en el caso del tramo de edad de los 20 a los 55 años, es la primera causa de ceguera”, explicó ayer en rueda de prensa el presidente de la Sociedad Canaria de Oftalmología, Francisco Cabrera.

Según abundó este experto, la causa de esta “alarmante cifra” en Canarias no se debe a los altos niveles de diabetes sino a las complicaciones asociadas a ella que, en



Los oftalmólogos de Canarias celebran a partir de hoy su congreso autonómico en Tenerife. / EL DÍA

una memoria metabólica que hará que la enfermedad aflore”.

No obstante, el presidente de la Sociedad destacó que más del 25% de la población mayor de 50 años sufre alguna discapacidad visual provocada o bien por esta retinopatía diabética, por un des-

prendimiento de la retina, degeneración macular, miopía magna y retinosis pigmentaria.

Preguntados por los cuidados básicos que la población debe llevar a cabo para cuidar los ojos y prevenir patologías, la doctora Bárbara Acosta y el doctor José

Ramón Pérez aconsejaron acudir a revisiones periódicas cada año y medio si no se tiene gafas y cada año si sí, además de utilizar a diario lágrimas artificiales tanto por la mañana como a la hora de irse a dormir para evitar que el ojo se seque.

El aumento de la esperanza de vida multiplica los casos de degeneración macular

el Archipiélago, “triplican los índices de otras regiones españolas del norte del país, como es el caso de Navarra y el País Vasco”.

“El tiempo de evolución de la diabetes es lo que va determinar el grado de retinopatía que va a tener el paciente, pero el 100% a los 20 años de haber debutado la va a tener. La diferencia está en que aquella persona que la haya controlado adecuadamente tendrá una patología leve y que probablemente ni siquiera necesitará tratamiento y quien no lo haya hecho, o lo haya hecho de forma insuficiente, tendrá hemorragias, desprendimientos de retina e incluso ceguera”, detalló el doctor Cabrera, que insistió en que “aquellas personas que se cuidan solo al final no paralizan ni disminuyen los daños, porque existe

“Filtrar, purificar la luz, evita enfermedades”

La doctora en Medicina Preventiva y Ciencias de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid, Celia Sánchez-Ramos, asegura que una de las mejores maneras de prevenir las enfermedades graves de los ojos es filtrar la luz para eliminar la gama de azules y tonos fríos.

“En las Islas hay una media de 3.000 horas de luz solar al año, que es el doble de lo que hay en ciudades como Bilbao o Salamanca, si a ello sumamos que al ojo no le importa si la luz proviene del sol, de una bombilla o de una tableta, porque reacciona de la misma manera, nos encontramos con que estamos abusando de un órgano que nos tiene que durar y funcionar adecuadamente toda la vida. Una medida de protegerlo es utilizando filtros para la luz”, detallaba ayer la experta antes de participar en una charla en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Santa Cruz de Tenerife sobre óptica.

Pero, ¿qué tipo de filtros?



La doctora Celia Sánchez-Ramos. / EFE

“La luz está cada vez más presente en nuestra vidas, y la que tienen la mayor parte de los dispositivos es muy fría, es muy azul, y eso hay que eliminarlo, pero ¿cómo? Llevo trabajando mucho tiempo estudiando esto y aseguro que la clave está en purificar, filtrar la luz, igual que se hace con el aire o el agua. Para ello ya exis-

ten lentes que bloquean o absorben la parte más energética de la luz. Esos filtros han de ponerse en cualquier superficie transparente, es decir que puede hacerse en las gafas, tanto graduadas como no, pero también se pueden utilizar en las lentes de contacto e incluso en los cristales de ventanas y fuentes de luz eléctrica. También en los dispositivos móviles”, detalla.

A juicio de esta experta, propuesta para el premio Príncipe Felipe en el año 2011, “si no se controla el exceso de luz se producen innumerables consecuencias como hinchazón de párpados, conjuntivitis, queratitis, cataratas y, en el fondo de ojos, con carácter más grave, retinopatías y degeneración macular. Para prevenir estas enfermedades hay que poner barreras a la luz y para eso la óptica es imprescindible. No obstante, a ello hay que unir que hay que cerrar los ojos y parpadear siempre que se pueda”.