



La vista en los ancianos (III)

VALENCIA

Carlos Gener Galbis*. En esta entrega final acabaremos de analizar las alteraciones visuales en la edad, causadas principalmente por enfermedades sistémicas, especialmente la diabetes, y unos consejos para la salud de sus ojos.

ALTERACIONES DE RETINA POR OTRAS ENFERMEDADES

Pueden producirse alteraciones de la retina por enfermedades generales, como la diabetes o la hipertensión. Estas enfermedades pueden dañar la retina sin que uno lo perciba, haciendo perder poco a poco la visión. Se considera que la retinopatía diabética es hoy día la principal causa de ceguera en adultos en los países desarrollados. Para que estas retinopatías no progresen a la ceguera es fundamental mantener el mejor control posible de la diabetes o la hipertensión. Es imprescindible que los hipertensos y los diabéticos acudan a revisión por su oftalmólogo anualmente.

La retinopatía diabética ocasiona hemorragias en la retina, incluyendo a la mácula. Las señales de advertencia pueden incluir: una visión borrosa, distorsión de la visión de cerca (dificultad para la lectura). La retinopatía diabética es una de las complicaciones de la diabetes avanzada o a largo plazo, especialmente si al diabetes está mal controlada. Se debe al goteo de vasos sanguíneos que dañan toda la retina, incluyendo a la macula.

Aunque los efectos de la retinopatía diabética varían, la visión de cerca puede distorsionarse y pueden volverse borrosas o alterarse partes del campo visual por obstrucciones en los vasos.

La forma más importante en que las personas con diabetes pueden proteger su vista es vigilar asiduamente los niveles de glucosa en la sangre y visitar regularmente a su oculista además de recibir atención médica de seguimiento por especialista en diabetes y un dietista.

No todas las personas con diabetes desarrollan la retinopatía, por esta razón es tan importante el control de la dieta (baja glucosa en la sangre) y el ejercicio.

En las etapas iniciales de la hemorragia en la retina, el tratamiento con láser en las áreas del goteo puede mantener los niveles de la visión. Y un tratamiento oportuno puede evitar las complicaciones más severas de la retinopatía en etapa tardía, tales como hemorragias graves, la formación de cicatrices que pueden dar como resultado final el desprendimiento de retina.

CONSEJOS PARA CONSERVAR LA SALUD DE SUS OJOS

Hay diversos factores que pueden influir de forma importante en la

salud de sus ojos. Algunos, como son la dieta y el estilo de vida, pueden controlarse; otros, como el envejecimiento y la predisposición genética, no. Vigilar la salud de los ojos puede jugar un papel fundamental en la prevención o disminución de la pérdida de la vista.

Algunas pautas generales son:

–Programe exámenes de la vista de rutina. ¡Es posible tener un problema grave de la vista y no saberlo! ¡No todo son problemas de graduación de las gafas!

–Incluso si usted no nota cambios en su vista, hay algunas enfermedades de los ojos no tienen síntomas en las etapas iniciales, comienzan de una forma subrepticia e insidiosa. Un diagnóstico precoz puede salvar su vista. Por ello visite al su oftalmólogo por lo menos una vez al año.

–Vigile su presión arterial y procure hacer ejercicio regularmente. La tensión cardiovascular, como la alta presión arterial, pueden dañar partes de su sistema visual y ocasionar la pérdida de la vista. Colabore con su médico para conservar la presión arterial en niveles lo más normales posible y lleve una dieta saludable y una buena rutina de ejercicios.

La pérdida de la visión no es parte normal del envejecimiento:

–Proteja en lo posible sus ojos del sol. Se conoce el vínculo entre la exposición prolongada a los rayos ultravioleta (UV) del sol con las cataratas y la degeneración macular. Aunque las personas de tez blanca y ojos azules pueden ser especialmente susceptibles, todas las personas que pasan tiempo al aire libre deben utilizar gafas de sol con una protección de 100% contra rayos ultravioleta tipo A y tipo B, y también sombreros de ala ancha. –Proteja sus ojos pues un rasguño, una úlcera u otra lesión en el ojo puede provocar una infección y dejar una cicatriz de diversa opacidad, lo que puede dar como resultado algún grado de pérdida de la vista. Use gafas protectoras cuando sea necesario.

–No fume. Se ha asociado el humo del cigarrillo con varias enfermedades de los ojos, inclusive las cataratas y la degeneración macular.

–Consulte al médico antes de tomar suplementos nutricionales. Tomar demasiados, o muy pocos de algunos tipos de nutrientes (zinc o beta-caroteno, por ejemplo), pueden afectar su salud. Por lo tanto, se recomienda una dieta nutritiva baja en grasas y rica en frutas, cereales y verduras, especialmente de hojas verdes y rojas. Si desea tomar suplementos vitamínicos, consulte primero con su médico, tal como debe hacerlo antes de tomar cualquier medicamento.

***Profesor de la UCH-CEU**