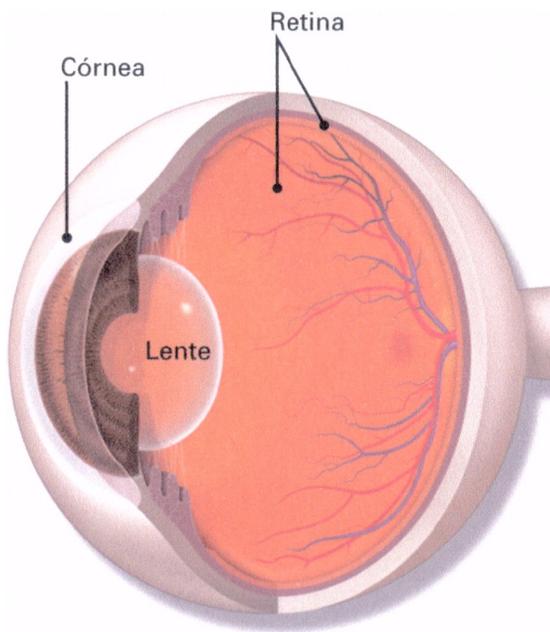


## / Que es la presbicia 7

La presbicia es cuando los ojos pierden gradualmente la capacidad para ver objetos de cerca. Es una parte normal del envejecimiento. De hecho, la palabra "presbicia" significa "ojo viejo" en griego. Puede comenzar a notar la presbicia poco después de los 40 años. Es probable que sostenga a una distancia mayor lo que esta leyendo para poder leer claramente.



## ® Vocabulario util relacionado con los ojos

**Cornea:** ventana transparente en forma de cupula ubicada en la parte anterior del ojo. Enfoca la luz en el ojo.

**Cristalino:** parte transparente del ojo detras del iris de color. Ayuda a enfocar la luz sobre la retina (parte posterior del ojo) para que usted pueda ver.

**Retma:** capa de nervios en la parte posterior del ojo. Envia senales de luz al cerebra para que usted pueda ver.

## / Cuales son las causas de la presbicia?

El cristalino transparente se apoya en el interior del ojo, detras del iris de color. Cambia de forma para enfocar la luz sobre la retina para que usted pueda ver. Cuando usted es joven, el cristalino es suave y flexible, y puede cambiar de forma facilmente. Esto le permite enfocar objetos tanto de cerca como de lejos. Después de los 40 años, el cristalino se vuelve mas rigido y no puede cambiar de forma facilmente. Esto dificulta la lectura, se hace mas dificil enhebrar una aguja o hacer otras tareas que requieren ver de cerca.

No hay manera de detener ni revertir el proceso normal de envejecimiento que causa la presbicia. Sin embargo, la presbicia puede corregirse con anteojos, lentes de contacto o cirugía. Si no corrige la presbicia, puede sentir molestia causada por dolores de cabeza y fatiga ocular.



Cuando tiene presbicia, los anteojos de lectura pueden ayudar a refractar (doblar) los rayos de luz antes de que ingresen al ojo, para compensar la pérdida de la visión de cerca.

## Maneras de corregir la presbicia

**Usar anteojos de lectura.** Si la presbicia es el único problema que tiene en la visión (no tiene miopía, hipermetropía ni astigmatismo), puede que solo necesite anteojos. Los anteojos de lectura ayudan a corregir los problemas de visión de cerca doblando (refractando) la luz antes de que ingrese en el ojo. Puede comprarlos sin receta.

**No hay manera de detener ni revertir el proceso normal de envejecimiento que causa la presbicia. Sin embargo, la presbicia puede corregirse con anteojos, lentes de contacto o cirugía.**

### Lentes bifocales, trifocales o progresivos.

Si ya usa anteojos para otros problemas de visión, ahora necesitará lentes bifocales, trifocales o progresivos.

- Los **bifocales** corrigen la visión de cerca y de lejos. Una línea que puede ser vista o no, divide el lente. La parte inferior del lente refracta la luz para la visión de cerca. La parte superior refracta la luz de manera que pueda ver objetos distantes.
- Los **trifocales** tienen tres zonas en el lente para corregir la visión de cerca, la visión intermedia y la visión de lejos.
- Los **lentes progresivos** corrigen la visión como los bifocales y las trifocales. Sin embargo, en lugar de tener una línea que divide cada área refractiva, la refracción cambia gradualmente en el lente desde arriba hacia abajo.

**Lentes de contacto.** Algunas personas prefieren usar lentes de contacto en lugar de anteojos. Existen dos tipos de lentes de contacto que ayudan a tratar la presbicia:

- **Contactos de monovisión** Estos lentes de contacto corrigen la visión de un ojo para ver de lejos y del otro para ver de cerca. Es necesario adaptarse a los lentes de monovisión y entrenar al cerebro para ver de esta manera. Puede notar que pierde la capacidad para determinar la distancia o velocidad de algo cuando usa lentes de monovisión.
- **Contactos multifocales.** Estos lentes tienen diversos anillos o zonas con diferentes graduaciones. Con este diseño, se utiliza tanto la visión de cerca como la de lejos al mismo tiempo. Sin embargo, su cerebro aprende a escoger el enfoque adecuado automáticamente para lo que quiere ver. Usar un lente multifocal quizá le ofrezca una visión menos nítida que cuando usa un lente monofocal.

**Cirugía refractiva** Algunas personas deciden someterse a una cirugía para conseguir monovisión. Esto puede disminuir la necesidad de usar anteojos para ver objetos de cerca y de lejos.

Con un láser, el oftalmólogo cambia la forma de la córnea para una visión clara de lejos en un ojo y de cerca en el otro. En muchos aspectos es como usar lentes de contacto de monovisión. Su oftalmólogo puede recomendarle que pruebe los lentes de monovisión antes de someterse a la cirugía de LASIK. De esta manera, sabrá si la monovisión es una opción cómoda para usted.

## Resumen

La presbicia ("ojo envejecido") es cuando los ojos pierden gradualmente la capacidad para ver objetos de cerca claramente. Es una parte normal del envejecimiento.

Para mejorar la visión, puede usar anteojos con corrección de la visión tanto para ver de cerca como de lejos (como los bifocales). También puede probar la monovisión, que es cuando un ojo se corrige para ver de cerca y el otro para ver de lejos. Puede hacer esto con lentes de contacto o con una cirugía refractiva.

Su oftalmólogo le puede dar información sobre las opciones de corrección de la visión para su presbicia.

Infórmese más sobre la salud ocular en OjosSanos-una publicación de la Academia Americana de Oftalmología- en [aao.org/salud-ocular](http://aao.org/salud-ocular) .

CORTESIA DE:

