



## Ver bien a medida que envejece

A medida que envejece, su riesgo de tener problemas oculares aumenta. Como resultado, las posibilidades de perder la visión también aumentan. La buena noticia es que existen maneras de prevenir, detectar, tratar y manejar la mayoría de estos problemas.

La Academia Estadounidense de Oftalmología recomienda que toda persona se haga un examen de detección de enfermedades oculares a las 40 años. De acuerdo con ese examen de detección, su oftalmólogo le dirá con qué frecuencia debe regresar para realizarse exámenes de seguimiento. Las personas de 65 años y mayores se deben realizar exámenes oculares cada 1 o 2 años, o según les recomiende su oftalmólogo.

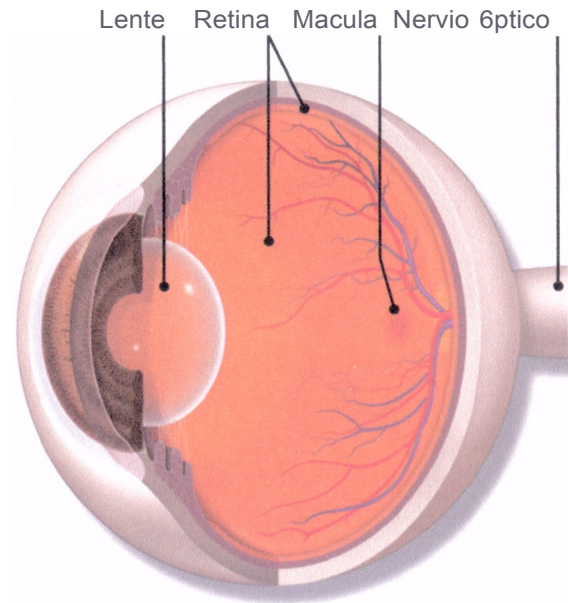
### <® Vocabulario útil relacionado con los ojos

**Retina:** capa de células nerviosas que recubren la pared posterior en el interior del ojo. Esta capa detecta la luz y envía señales al cerebro para que usted pueda ver.

**Macula:** zona pequeña pero importante en el centro de la retina. La macula es necesaria para ver con claridad los detalles de objetos frente a usted.

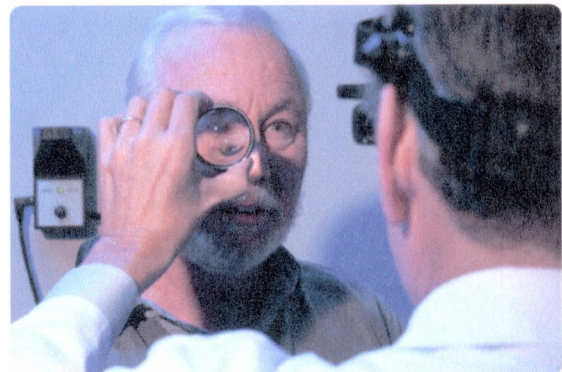
**Cristalino:** parte transparente del ojo detrás del iris de color. Ayuda a enfocar la luz sobre la retina (parte trasera del ojo) para que pueda ver.

**Nervio óptico:** un nervio en la parte trasera del ojo que se conecta con el cerebro. El nervio óptico envía señales de luz al cerebro para permitirnos ver.



A cualquier edad, si tiene dudas respecto de la frecuencia con la cual se debe realizar exámenes oculares, consulte con un oftalmólogo.

A continuación, se describen algunas de las afecciones oculares más comunes que ocurren a medida que envejecemos.



## Presbicia

Antes de las 40 años, el cristalino del ojo es suave, flexible y puede cambiar de forma con facilidad. Esto hace que sea fácil enfocar la vista en objetos tanto de cerca como de lejos.

Alrededor de los 40 años, el cristalino se vuelve más rígido y no cambia de forma con facilidad. Esto dificulta la lectura, enhebrar una aguja o hacer otras tareas de cerca. Esto se denomina presbicia. Es un problema que no se puede prevenir ni curar, pero los anteojos para leer o los lentes bifocales ayudan a ver bien.

## Moscas volantes y destellos

A medida que envejecemos, el líquido gelatinoso (llamado humor vítreo) que se encuentra dentro de nuestros ojos sufre algunos cambios. Comienza a disminuir y a separarse de la parte interna de los ojos. Cuando sucede esto, es posible que vea moscas volantes, o pequeñas manchas o nubes en el campo de visión. En realidad, se trata de sombras de pequeñas agrupaciones de células dentro del humor vítreo. Es más posible que se vean moscas volantes al mirar una pared blanca, el cielo despejado u otro fondo liso.

También puede percibir algo que se ve como destellos de luz o relámpagos. Estos se denominan destellos. Ocurren cuando el humor vítreo tira del interior del ojo.

Las manchas flotantes y centelleos pueden ser molestos, pero por lo general no hacen daño. Sin embargo, si comienza a ver nuevas moscas volantes de manera repentina y muchos destellos, consulte con su oftalmólogo de inmediato. Esto puede ocurrir a causa de un desgarro de retina: un problema ocular grave que podría provocar ceguera. Su oftalmólogo puede tratar una retina desgarrada.

## Cataratas

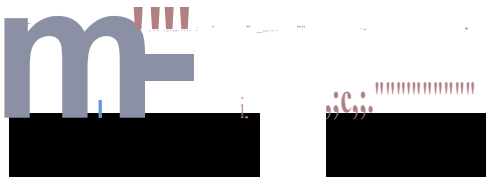
Una catarata es cuando el cristalino del ojo se opaca, el cual naturalmente debe ser transparente. Puede causar visión borrosa y hacer que los colores se vean opacos o desenfocados. Las cataratas son un problema ocular muy común en personas mayores de 60 años.

Su oftalmólogo puede detectar una catarata durante un examen ocular. La mejor manera de eliminar una catarata es por medio de la cirugía. La decisión de cuándo hacerse la cirugía de catarata depende de usted. La mayoría de las personas deciden someterse a la cirugía cuando ya no pueden ver lo suficientemente bien como para realizar las tareas diarias.

## Glaucoma

El glaucoma es una enfermedad que daña el nervio óptico del ojo. Generalmente se produce cuando se acumula fluido en la parte delantera del ojo. El exceso de fluido aumenta la presión en el ojo y daña el nervio óptico.

El glaucoma es un problema ocular frecuente, pero grave, que es la principal causa de ceguera en personas mayores de 60 años. Generalmente, no presenta síntomas, por lo que es muy importante realizarse exámenes oculares periódicos. Afortunadamente, existen tratamientos que ayudan a detener los daños mayores y a prevenir la ceguera. La clave para prevenir la pérdida de la visión es un diagnóstico y tratamiento temprano del glaucoma.



## Degeneración macular relacionada con la edad (DMRE)

La degeneración macular relacionada con la edad (DMRE) es una de las principales causas de la pérdida de la visión en personas mayores de 50 años. Se produce cuando una parte de la retina llamada macula se daña. Se pierde la visión central y no se pueden ver los detalles finos. Sin embargo, la visión periférica (lateral) funciona normalmente.

En la mayoría de las personas, los cambios en la visión provocados por la DMRE ocurren lentamente. Tal vez, comience a notar que las palabras de una hoja parecen borrosas o que hay un punto negro en el centro de la visión. Además, las líneas rectas pueden verse onduladas.

No se conoce ninguna cura para la degeneración macular. En algunos casos, se pueden indicar ciertos medicamentos o cirugía para retardar la pérdida de la visión. Su oftalmólogo puede detectar si tiene DMRE y puede decirle si existen opciones de tratamiento para esta enfermedad.

## Retinopatía diabética

Si tiene diabetes, se encuentra en riesgo de padecer retinopatía diabética. Esto ocurre cuando la diabetes daña los vasos sanguíneos del ojo. Causa visión borrosa o distorsionada, y posiblemente puede provocar ceguera.

Si sufre de diabetes, visite a su oftalmólogo, como mínimo, una vez al año para realizarse un examen ocular. El analizará diferentes maneras para prevenir, retardar o tratar la retinopatía diabética. Esto incluye mantener controlados los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial.

Si tiene retinopatía diabética, es posible que su oftalmólogo le recomiende medicamentos o cirugía para ayudar a prevenir la pérdida de la visión.

## Resumen

Los adultos mayores son más propensos a desarrollar ciertos problemas oculares que afectan la vista. Los exámenes oculares periódicos con un oftalmólogo son importantes para detectar, manejar o tratar estos problemas.

Las personas de 65 años y mayores se deben realizar exámenes oculares cada 1 o 2 años, o según le recomiende su oftalmólogo. A cualquier edad, si tiene dudas respecto de la frecuencia con la cual se debe realizar exámenes oculares, consulte con un oftalmólogo. Su vista depende de las revisiones oculares periódicas y de una buena atención médica.

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:**

