

Salud visual: la importancia del cuidado y la prevención

UNA BUENA SALUD VISUAL SE DEFINE CUANDO EL SISTEMA VISUAL REALIZA SUS FUNCIONES BÁSICAS DE FORMA CORRECTA, SIN EVIDENCIAS DE ENFERMEDAD NI DE DISFUNCIONES VISUALES. LA VISTA ES LA CAPACIDAD QUE TENEMOS DE DIFERENCIAR DETALLES, LO QUE CONOCEMOS COMO AGUDEZA VISUAL, MIENTRAS QUE LA VISIÓN ES UN CONJUNTO DE HABILIDADES QUE VAN MÁS ALLÁ DE DISPONER DE UNA BUENA VISTA, COMO POR EJEMPLO, ADAPTARNOS DE MANERA RÁPIDA Y EFICIENTE A LOS CAMBIOS DE DISTANCIA VISUAL, DISPONER DE LA CAPACIDAD DE CENTRAR DE MANERA ESTABLE Y CÓMODA LO QUE MIRAMOS O DE PODER ORIENTARNOS EN EL ESPACIO. PREVENIR PARA QUE TODO SIGA FUNCIONANDO CORRECTAMENTE DEBERÍA SER NUESTRA PRIORIDAD.





La visión es uno de nuestros sentidos más preciados y, sin embargo, muchas veces no le prestamos la suficiente atención y cuidado. Utilizamos los ojos para mirar y el cerebro para ver: trabajar, descubrir las maravillas del mundo, reconocer a nuestras personas queridas o leer. Pero, no le damos importancia hasta que detectamos algún problema. Nuestra salud visual debería ser prioritaria para prevenir enfermedades y disfunciones oculares, y más allá de acudir al especialista visual para descubrir y prevenir posibles anomalías, cuidar nuestra visión en nuestro día a día es posible con simples gestos que pueden ayudarnos. Considerar las normas posturales y ergonómicas básicas, recurrir si es necesario al uso de lubricantes oculares, usar las gafas y lentes de contacto de manera adecuada, utilizar la tecnología de forma responsable estableciendo pautas de descanso en la actividad continuada con pantallas y evitar cansar nuestra vista innecesariamente, deberían ayudarnos a disfrutar durante más tiempo de una visión cómoda y saludable

Consejos y prevención

Aunque algunos problemas visuales no tienen fácil prevención, sí que podemos seguir algunos consejos para protegerla mejor y evitar algunas afecciones.

Es importante visitar al óptico optometrista o al oftalmólogo con cierta frecuencia, especialmente si tenemos antecedentes, enfermedades sistémicas o hemos pasado de los 50 años. Frente al problema, el especialista marcará la pauta a seguir y su tratamiento. Muchas patologías de retina como el glaucoma o la degeneración macular en fases incipientes no dan síntomas evidentes de pérdida visual.

Es recomendable, durante la infancia, visitar al especialista al menos una vez, antes de los cuatro años, para comprobar el buen funcionamiento visual del menor. En la adolescencia, lo ideal sería una visita cada año. En los adultos hasta los 40 años, sin sospecha de patologías oculares o de vías ópticas, los intervalos de visitas pueden alargarse hasta los dos años. Mientras que a partir de los 40, edad en la que empiezan los primeros síntomas de vista cansada, por ejemplo, este intervalo debe acortarse, llegando a una visita anual a partir de los 65 años, salvo que la presencia de patología exija un control más frecuente. En cualquier caso, al primer indicio de problema, ya sea de vista borrosa o daño ocular, conviene acudir al especialista para su valoración.

Otro factor preventivo importante es la alimentación. Productos ricos en magnesio, vitamina A y C son fundamentales para una visión saludable.

Es indispensable protegerse del sol con gafas que equipen filtros de protección adecuados, tanto en verano como en invierno, puesto que los rayos ultravioleta e infrarrojo pueden dañar nuestros ojos. Mantener los ojos hidratados con lubricantes oculares en el caso en que padezcamos de déficit lagrimal.

Si usamos gafas, debemos tener la graduación actualizada para evitar una visión incómoda e ineficiente con probables problemas a medio plazo. De igual modo, el uso de lentes de contacto, obliga a limpiarlas siempre a conciencia porque, de

no hacerlo, podemos contraer una infección ocular. En ese sentido, también es importante retirar completamente el maquillaje de los ojos, ya que la acumulación de suciedad en su entorno puede causar molestias favoreciendo la aparición de irritaciones oculares.

Una buena iluminación y el uso moderado de las pantallas también ayudarán a nuestra vista. La utilización creciente de nuevas tecnologías, que nos sitúan frente a pantallas de móviles, tablets, ordenadores o televisores durante gran parte del día, provoca una tensión sobre el sistema que favorece la aparición cuando no la manifestación de problemas visuales.

Beneficios y perjuicios de la luz azul

La luz azul es parte de la luz visible, la región del espectro electromagnético que el ojo humano es capaz de percibir. La emiten tanto fuentes naturales, como el sol, como fuentes artificiales como los dispositivos electrónicos.

Está documentado que la luz azul, especialmente la conocida como "azul turquesa", es esencial para nuestra salud, ya que

¿Qué consecuencias ha tenido la pandemia en la salud visual?

Según el primer informe "*La salud ocular en tiempos de pandemia*", realizado por Miranza, un 30% de los españoles considera que sus problemas visuales han empeorado desde el inicio de la pandemia. Sin embargo, la mayoría de ellos (75%), también afirma que durante este periodo no ha acudido al especialista.

El miedo a los contagios o la saturación de los centros hospitalarios ha provocado que exista un retraso en los controles de pacientes críticos y, por tanto, un empeoramiento en su estado visual. Al igual que existe una mayor demora en la detección de diagnósticos.

Del mismo modo, el aumento de horas ante las pantallas, ocasionadas por el confinamiento, ha disparado otros problemas oculares más leves, como el síntoma del ojo seco o la fatiga visual. Y, aunque la solución pasa por hacer descansos visuales o por lubricar los ojos con lágrimas artificiales, no está de más acudir al especialista.

En este sentido, el informe de Miranza constata un aumento de la cirugía refractiva y de tratamientos estéticos alrededor de los ojos, derivados del uso de la mascarilla. La incomodidad de usar gafas con la mascarilla o poner el punto de atención en la mirada, son algunas de las causas. Eso sí, siempre deben hacerse de manos de expertos, tanto para compensar las disfunciones refractivas, acomodativas o binoculares, como para tratar los temas estéticos de la zona superior del rostro.

estimula la agudeza mental, ayuda a la memoria, eleva el estado de ánimo y regula el ritmo circadiano (el ciclo de sueño y vigilia de nuestro cuerpo). Sin embargo, la luz azul morada, de mayor energía, puede favorecer la sequedad ocular, la blefaritis, el cansancio ocular, astenopia acomodativa o de convergencia, que pueden derivar en dolores de cabeza y malestar general, y una mayor propensión a la miopía, especialmente en adolescentes. Al tiempo que, si se abusa de dispositivos eléctricos durante la noche, puede alterar el ritmo circadiano, provocando insomnio y fatiga diurna especialmente en individuos predispuestos.

Otro de los problemas que originan las pantallas es que la gente pasa demasiado tiempo sin parpadear y sin alejar y acercar la vista. Por ello, los ópticos optometristas recomiendan la regla 20-20-20, que consiste en mirar a lo lejos (unos 20 pies que son unos 6 metros) moviendo los ojos y parpadeando, durante 20 segundos, cada 20 minutos. En algunos casos puede resultar efectivo el uso de gafas con filtro para luz azul, para minimizar su impacto en casos de especial sensibilidad a la luz de las pantallas.

Salud visual en pandemia

Precisamente, este tipo de dolencias se ha visto incrementado a causa de la pandemia. Como en la mayoría de aspectos de nuestra vida, el Covid-19 también ha afectado a la salud visual y no precisamente de forma positiva. Por un lado, el elevado número de horas ante las pantallas, a causa del teletrabajo y del confinamiento, ha derivado en muchos casos en fatiga visual y visión borrosa, así como en un aumento de miopía entre los menores, a consecuencia del exceso uso de pantallas, sumado a la falta de actividad al aire libre.

Por otro lado, el uso de la mascarilla también ha tenido efectos secundarios en la salud visual. El flujo de aire que genera la mascarilla desestabiliza la película lagrimal, provocando sequedad en los ojos. Mientras que los que usan gafas, el hecho que se les empañen constantemente los cristales representa una dificultad añadida.

Además, aunque el Covid-19 es una enfermedad respiratoria, se han detectado casos en los que la conjuntivitis se ha sumado a sus síntomas. Un informe del Hospital Clínico San Carlos de Madrid ha establecido una relación entre coronavirus y conjuntivitis, afirmando que esta afección visual puede ser uno de los primeros síntomas del virus y que uno de cada diez pacientes contagiados podrá desarrollarla.

Otras de las consecuencias de la pandemia es el descenso en visitas al especialista por miedo a contagios. Lo que ha provocado que algunos diagnósticos se demoren, que algunas afecciones se agraven o que exista un retraso en la aplicación del tratamiento, con el consiguiente perjuicio para el paciente.

Disfunciones visuales, enfermedades y patologías oculares más frecuentes.

Las disfunciones visuales más habituales pueden ser de tipo refractivo (miopía, hipermetropía, astigmatismo acompañado o no de las anteriores), de tipo acomodativo (ya sea de origen estructural, como la "presbicia", o funcional como el déficit

acomodativo en las personas jóvenes) o binoculares, ligados a problemas en la visión conjunta y coordinada de ambos ojos (de difícil o nulo control como los "estrabismos" o tropias, o de más fácil control como las "forias"). También puede ir ligadas a la motilidad ocular (movimientos de fijación, sacádicos o de seguimiento), de coordinación óculo manual o de percepción del color (discromatopsias), por ejemplo.

Las enfermedades más frecuentes suelen ser alteraciones oculares como inflamaciones de la conjuntiva (de origen mecánico, químico, bacteriano o vírico) y/o de la córnea (queratitis). La presión intraocular alta como uno de los factores que pueden conducir al glaucoma, las cataratas o la degeneración macular, por ejemplo. El desprendimiento de retina es una de las condiciones que exigen atención oftalmológica urgente.

Hay pacientes con todo tipo de dolencias relacionadas con la visión. Las enfermedades de los ojos más comunes se manifiestan a través de síntomas como la visión borrosa, manchas, resplandor en la noche, fatiga ocular, ojos secos, etc. Si tenemos que enumerar las más comunes, hablaríamos de daltonismo o discromatopsia que es la deficiencia en la visión de colores; miopía, enfermedad en la que el paciente ve mal de lejos, pero muy bien de cerca; hipermetropía, que permite ver perfectamente los objetos lejanos, no así los cercanos; presbicia a vista cansada; astigmatismo, cuando la visión está desenfocada a cualquier distancia; glaucoma, cuando la presión interna del ojo aumenta hasta dañar el nervio óptico; cataratas, cuando hay opacidad en el cristalino del ojo; o conjuntivitis, una inflamación de la membrana interna de los párpados causada generalmente por una infección.

**EL MIEDO A LOS CONTAGIOS HA HECHO
DESCENDER LAS VISITAS OFTALMOLÓGICAS,
CON CONSECUENCIAS GRAVES PARA
ALGUNOS PACIENTES**

Muchas de las patologías oculares pueden surgir como resultado o como parte de infecciones o complicaciones de enfermedades sistémicas (de todo el cuerpo, como la hipertensión arterial o la diabetes), pero hay muchas de ellas en las que el factor hereditario es fundamental para tener una mayor predisposición a padecerlas. Tal es el caso del glaucoma o la degeneración macular, de la miopía, del estrabismo o del astigmatismo. El daltonismo es una alteración ligada a la herencia, generalmente por vía materna, con carácter recesivo en la madre.

Predisuestos o no a padecerlas, lo ideal es prevenir y cuidar nuestra salud visual. No olvidemos que los ojos son uno de nuestros sentidos más extraordinarios, nuestras terminales de recogida de información para que el cerebro pueda ver, interactuando con el mundo, descubriendo las grandes y las pequeñas cosas que nos rodean para disfrutar más y mejor de la vida. ■