

Ricardo Fernández Carmena, presidente de la primera delegación Regional del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas – Madrid, Extremadura y Castilla-La Mancha

“La prevención ayuda a enfrentarse al deterioro natural en las mejores condiciones posibles”

CON LOS NUEVOS HÁBITOS TRAS LA PANDEMIA DE LA COVID-19, EL NÚMERO DE PERSONAS QUE DICE TENER PROBLEMAS VISUALES, SEGÚN EL ÚLTIMO LIBRO BLANCO DE LA VISIÓN, HA AUMENTADO UN 10%. DESDE LA PRIMERA DELEGACIÓN REGIONAL DEL COLEGIO NACIONAL DE ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS SE TRABAJA PARA QUE LA SALUD VISUAL DE LOS EXTREMEÑOS RECIBA LA CORRECTA ATENCIÓN PROFESIONAL.



La presencia del óptico optometrista en la Sanidad Pública es una reivindicación constante del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas desde hace muchísimos años, y que se ha ido consiguiendo. “Ya estamos presentes en muchos hospitales públicos y hemos demostrado que nuestra labor es positiva para la salud visual de toda la población en particular, y para la Sanidad Pública en general”, analiza **Ricardo Fernández**, presidente de la primera delegación regional del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas (CNOO). El representante de esta primera delegación –que engloba no solo Extremadura, sino también Madrid y Castilla-La Mancha– destaca que, además, “nuestra presencia disminuiría las listas de espera en los servicios de oftalmología y ofrecería una respuesta integral a la salud visual de los usuarios”.

En este sentido, existe ya la categoría estatutaria de Óptico-Optometrista en el ámbito de Servicio Extremeño de Salud, que se creó por Orden de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de Extremadura el pasado 25 de marzo de 2021. “Hoy,

se encuentran incorporados ópticos optometristas en hospitales públicos de Cáceres y Badajoz”, se enorgullece Fernández.

Como profesión sanitaria que es, el avance en la óptica y la optometría no solo es positivo sino inevitable. El presidente de la primera delegación destaca algunos aspectos que hacen que este avance sea progresivo: los avances tecnológicos, los cada vez más exhaustivos trabajos científicos, la relación con otros profesionales sanitarios, el aumento de la formación universitaria de los futuros profesionales y la formación continua que desde el CNOO se ofrece a los ya profesionales en activo, entre otros. Según Ricardo Fernández, *“este crecimiento profesional es el que hace posible que cada vez estemos más presentes en distintos ámbitos profesionales como en establecimientos de óptica, clínicas, sanidad pública, investigación, educación, etc.”*. Pero no solo eso, también añade que esta profesión está presente también en *“más aspectos de la salud visual como la baja visión, la visión infantil y geriátrica, el deporte, la protección laboral o la terapia visual”*.

Aumento de los problemas visuales

El exceso de trabajo en cerca, el abuso de pantallas o la ausencia de actividades al aire libre conllevan un cansancio visual y, en muchos casos, según Fernández esto se traduce un aumento de la miopía. De hecho, este problema ha aumentado un 10% desde 2020, según el Estudio de la Visión en España 2022. La miopía es ya, después de la presbicia -que padece el 42% de la población- la segunda afección más frecuente, y afecta al 39% de la población, sobre todo en los jóvenes de entre 18 y 24 años, donde un 57% la padece.

Fernández recuerda, en este contexto, que una de las principales funciones sanitarias del óptico optometrista es, en su ámbito competencial, *“desarrollar actividades dirigidas a la prevención e higiene visual”*. Es decir, ofrecer consejos de distancia, la necesidad de un descanso visual y del parpadeo, recomendar ejercicios de terapia visual, etc. para *“minimizar el estrés de nuestro sistema visual y mejorar la eficacia de nuestra visión”*.

Actualmente, la miopía es uno de los defectos refractivos más frecuentes, pero lo más preocupante, para el presidente de la primera delegación del CNOO, es el incremento de esa miopía a lo largo de la vida. La buena noticia es que *“hay muchos tratamientos que se usan para disminuir ese crecimiento de la miopía, comúnmente llamados de control de miopía”*. Algunos de estos son farmacológicos y deben ser recetados por los oftalmólogos; otros muchos son optométricos y cada vez hay más evidencias de su eficacia. Entre estos últimos, Ricardo Fernández destaca la ortoqueratología y el uso de lentes de contacto y lentes oftálmicas con desenfoque periférico, por ejemplo.

Más allá de la miopía, se dan casos de otros defectos refractivos como la presbicia, la hipermetropía, el astigmatismo o las disfunciones binoculares que se compensan a través de procedimientos optométricos y que son tratados por los ópticos optometristas.

“No es bueno generalizar, pero hay defectos refractivos que son más comunes en algunas etapas vitales”, comenta Fernández, quien añade además que *“en la infancia hay más hipermetropías y según se crece aumenta la miopía especialmente en la*

adolescencia”. Por su parte, el astigmatismo suele estar presente toda la vida y la presbicia aparece a partir de los 40 años. Esta última es la pérdida progresiva de la capacidad de los ojos para enfocar objetos cercanos. Así, la presbicia es una parte natural del envejecimiento. En cuanto a las enfermedades relacionadas con la vista, la mayoría aumenta su presencia según la edad. Aquí, el presidente de la primera delegación regional del CNOO recomienda medir la tensión ocular una vez al año después de los 50 (o antes si hay antecedentes familiares) y recuerda que las cataratas suelen presentarse después de los 60. Las cataratas hacen que el cristalino se nuble y la persona percibe las imágenes como si las viera a través de un cristal empañado. En cualquier caso, Ricardo Fernández alude que es recomendable una revisión optométrica anual en cualquier momento de la vida.

Y es que, en materia sanitaria, la prevención es fundamental y *“puede ayudarnos a enfrentarnos al deterioro natural debido al paso del tiempo en las mejores condiciones posibles”*. Es más, también existen rutinas para ‘entrenar la visión’, o lo que es lo mismo, para aprender a hacer un uso correcto de la vista. Entra en juego, de nuevo, la higiene visual y la revisión anual con el óptico optometrista para valorar que todo evoluciona sin problemas. Además, *“algunos problemas binoculares pueden mejorar o resolverse mediante la terapia visual”*.

Por otro lado, entrenar la visión en el caso de la salud visual deportiva también es posible y, con este tipo de entrenamiento, *“se pueden mejorar habilidades visuales específicas”*. De hecho, más allá de mejorar la capacidad de enfoque y la visión binocular, los deportistas pueden aumentar su agudeza visual dinámica, mejorar el tiempo de reacción visual o la coordinación ojo-mano/pie.■

Alergias primaverales

En primavera, se incrementan los casos de alergias y estas pueden afectar a los ojos. La alergia ocular afecta generalmente a la conjuntiva, por lo que también es conocida como conjuntivitis alérgica, y aumenta en su forma estacional con la aparición de alérgenos propios de la primavera como el polen o las esporas de moho.

Por eso, como norma general, los expertos recomiendan mantener una buena hidratación mediante lágrimas artificiales, a ser posible, sin conservantes, y no olvidar una buena protección mediante unos adecuados lentes de sol. Para los usuarios de lentes de contacto, es importante conocer el uso de la mejor lente en cada caso.

Finalmente, para conseguir una buena salud ocular y evitar las alergias primaverales, es importante cumplir con las revisiones para verificar la buena adaptación o el uso de lentes desechables diarias. *“Las personas alérgicas deben ante todo visitar a su alergólogo que les dará las pautas adecuadas dependiendo del problema que tenga el paciente”*, resume Ricardo Fernández.