

Salud visual: la importancia de aprender a preservarla

LA VISTA APORTA EL 80% DE LA INFORMACIÓN QUE UNA PERSONA RECIBE DE SU ENTORNO. POR ESO, ES CRUCIAL ASEGURAR SU BUENA SALUD. Y ES QUE ESTA ES LA QUE PERMITE APRENDER, MOVERSE, CONDUCIR, LEER... EN CADA ETAPA VITAL, ACTIVIDAD O ESTILO DE VIDA, SE DEBE PROTEGER LA VISIÓN DE MANERA ADECUADA.





La visión es la responsable de procesar entre el 80-90% de la información que una persona recibe a diario. A pesar de su importancia y repercusión, la ciudadanía todavía no le presta la atención que merece. Es habitual que las personas se preocupen de la salud visual sólo cuando experimentan algún trastorno.

Y esto puede ser un problema. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo, más de 2,2 millones de personas tienen una discapacidad visual o ceguera. Lo más alarmante es que, añade la entidad, al menos 1 millón de estos casos se podrían haber prevenido (o aún no han sido tratados). Entre las principales causas de una mala visión destacan los errores de refracción no corregidos y las cataratas y, según varios informes, la mayoría de población que los padece tiene más de 50 años.

En España, un informe de Clínica Baviera cifra en un 80% a los españoles con problemas visuales. Un 43% tiene presbicia; un 39%, miopía; el 38% padece astigmatismo y, finalmente, un 18% de los españoles son hipermétropes. La salud visual, por lo tanto, es la que debe asegurar el correcto funcionamiento de los ojos, nervios, músculos y cerebro, ya que todos intervienen en el proceso de la visión. Si todos ellos no funcionan correctamente, tanto el desarrollo como las habilidades y destrezas visuales pueden verse alterados. Y es que, aunque no es posible evitar la llegada de la mayoría de los defectos refractivos, sí es posible hacer pequeñas acciones que aseguren una mejor salud ocular.

Es decir, disponer de una buena salud visual va mucho más allá de tener una buena agudeza visual ("buena vista"). No proteger correctamente la salud visual puede llevar a, con el tiempo, perder la visión, no sólo la vista sino además acusar cansancio o fatiga visual, ojo seco e, incluso, desarrollar alguna enfermedad más grave que ponga en peligro el sistema visual.

En este sentido, gracias a los avances en el campo óptico, optométrico y oftalmológico, muchas disfunciones y patologías pueden prevenirse o tratarse más rápidamente. Por ejemplo, actualmente la cirugía indicada para eliminar una catarata se puede realizar desde el mismo momento en el que se diagnostica. Y es un gran paso, ya que, según la Organización Mundial de la Salud, al menos 65,2 millones de personas presentan cataratas, una enfermedad que produce una alteración en la visión debido a que el cristalino se va opacificando.

Consejos para una buena salud visual

Los expertos recomiendan incorporar en el día a día algunas pautas sencillas que pueden evitar que, a la larga, los ojos sufran más de lo que debieran. Así, se aconseja evitar pasar muchas horas delante de las pantallas sin descansar la vista, por ejemplo, y se insiste en, una vez al año, realizarse una revisión de la vista completa. Desde la Sociedad Española de Oftalmología, apuntan que muchos problemas oculares graves no presentan síntomas hasta etapas muy avanzadas. En esos estadios, el tratamiento ya no es igual de eficaz. Es, por ello, que las revisiones visuales resultan imprescindibles, aunque no se tengan síntomas de problemas o dolor. Pese a su importancia,

solo el 65% de los españoles se revisa la visión de forma habitual, de acuerdo con el Estudio de la Visión en España 2022, elaborado por Clínica Baviera.

La higiene visual puede ayudar a prevenir muchas de estas enfermedades oculares y, para ello, se aconseja seguir una dieta saludable rica en vitaminas A, C, D y ácidos grasos omega 3. La vitamina A, concretamente, protege contra la ceguera nocturna y el adelgazamiento de la córnea. Es un ingrediente vital para la salud ocular. Por su parte, la falta de omega 3 o vitamina C puede provocar alteraciones del nervio óptico y el desarrollo de degeneración macular.

Hoy día, en un mundo hiperconectado y tecnológico, se corre el riesgo de pasar demasiadas horas frente a las pantallas. No descansar el ojo en esos momentos es una de las causas más comunes de fatiga visual. La regla 20-20-20 es clave para cuidar los ojos mientras se trabaja frente a un ordenador o se lee en un móvil. Se trata de hacer una pausa cada 20 minutos, de 20 segundos y enfocar un objeto que esté a 20 pies de distancia; es decir, a unos 6 metros. Así se puede prevenir el dolor de cabeza, el picor de ojos, el daño ocular y reducir, a su vez, el estrés visual.

También es importante a la hora de trabajar, y en casa, disponer de una buena iluminación que haga que los ojos no tengan que realizar un sobreesfuerzo. Por eso, los expertos recomiendan siempre que se pueda tener luz natural en las estancias.

Asimismo, es crucial para cuidar la visión descansar por las noches. Es la manera que tiene el cuerpo de que los ojos se recuperen de los daños acumulados de la jornada. Dentro de estos buenos hábitos saludables, también es importante reali-

Rendimiento visual en la infancia

Es importante que padres y profesores tomen conciencia de la importancia de esta salud visual en los más pequeños. Para ello, el Consejo General de Ópticos-Optometristas ha editado su *'Guía práctica de la salud visual y 100 preguntas frecuentes sobre salud visual'*. En este documento se han recopilado más de 20 señales que deben poner en alerta a los adultos sobre posibles problemas en el rendimiento visual de los niños. Resolver el bajo rendimiento escolar pasa, según el Colegio, por la concienciación de padres, profesores y especialistas en la importancia de una detección precoz; un buen diseño de las aulas, atendiendo a consejos prácticos sobre ergonomía visual, y la visita de los niños de forma periódica al óptico optometrista u oftalmólogo. Algunos de los síntomas comunes en los menores con problemas visuales son que desvían un ojo o lo cierran, se distraen fácilmente, parpadean de manera frecuente, se acercan mucho al leer, se frotan los ojos o adoptan posturas asimétricas al escribir.

zar actividad física de manera regular, ya que contribuye a una menor probabilidad de desarrollar alguna enfermedad grave en la visión. Y es que el ejercicio y el deporte activan la microcirculación en todo el organismo.

Finalmente, los ópticos optometristas aconsejan, siempre que una persona note fatiga visual, usar lágrimas artificiales. Este producto emula las lágrimas humanas y ayuda a que los ojos se mantengan hidratados. También minimizan los efectos de la sequedad ocular. Con una o dos gotas en cada ojo es suficiente para conservar la humedad que necesitan, más es desperdiciar el lubricante porque cae fuera.

Paralelamente, para conservar los ojos en óptimas condiciones, es básico dejar atrás algunos malos hábitos como fumar. Fumar es tan malo para los ojos como para el resto del cuerpo. Actualmente, el tabaquismo es uno de los factores de riesgo principal para diversas enfermedades, incluyendo oftalmológicas. También es importante revisar, de vez en cuando, el maquillaje de ojos que se usa. El maquillaje pasado de su fecha de caducidad o de calidad deficiente puede originar reacciones alérgicas y procesos inflamatorios en los ojos. Es decir, un cosmético inadecuado llega a dañar los ojos.

Finalmente, si una persona quiere o debe usar lentes de contacto, es primordial que acuda a un centro sanitario a comprarlas. Muchas lentillas de venta libre puede causar daños oculares graves. ■

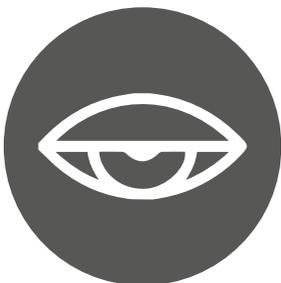
Aumento de problemas visuales en el futuro

Por su parte, el Informe Mundial sobre Visión de la OMS también señala que el progresivo envejecimiento de la población, unido al aumento del uso de los aparatos eléctricos, constituirá un grave problema en las próximas décadas por el aumento de afecciones oculares, lo que supondrá un reto considerable para los sistemas de salud. A pesar de las medidas concertadas que se han adoptado en los últimos años en todo el mundo.

En ese sentido, el informe de la OMS también indica que, a pesar de haber alcanzado importantes logros en atención ocular en países en vías de desarrollo, lo fundamental es ofrecer un diagnóstico y un tratamiento oportunos para evitar la aparición de problemas visuales, así como su progresión. Su propuesta es un modelo asistencial al alcance de todos, a partir de la atención ocular integrada, incorporada en los sistemas de salud y basada en una buena atención primaria de salud.

SÍNTOMAS DE UNA SALUD VISUAL DEFICIENTE

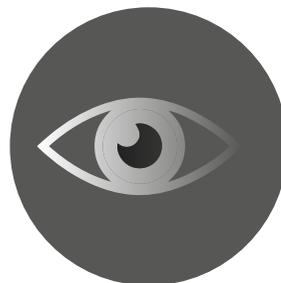
Vista cansada



Ojo seco



Visión borrosa



Miopía



Hipermetropía



Daltonismo



Ceguera nocturna

