

La importancia de una buena salud visual en las personas mayores

EL GLAUCOMA, LAS CATARATAS O EL OJO SECO SON ALGUNAS DE LAS PATOLOGÍAS OCULARES QUE SUELEN ESTAR MÁS PRESENTES EN LA POBLACIÓN MAYOR. ASÍ, A MEDIDA QUE SE SUMAN AÑOS, SE DISMINUYE LA AGUDEZA VISUAL Y APARECE LA PÉRDIDA GRADUAL Y CADA VEZ CUESTA MÁS ENFOCAR OBJETOS CERCANOS.

En España, más de 9,3 millones de personas, en 2021, tenían más de 65 años; un 15% más que en 2011 cuando la población de esta edad se situaba en los 8,1 millones. Cada vez hay más esperanza de vida y las personas viven más años. Por lo tanto, es un gran reto para todos aprender y conseguir mantener el máximo nivel de calidad de vida de las personas. Y aquí también entra la calidad visual. Esta realidad es una de las grandes especialidades de la optometría que, debido al envejecimiento de la población, analiza los cambios y las nuevas necesidades visuales de las personas. La edad avanzada, además de los cambios físicos y/o enfermedades, provoca cambios cognitivos que hacen necesario diagnósticos y tratamientos especiales.

En este sentido, la optometría geriátrica presta especial atención y dedicación a las personas de más de 70 años que, en su

gran mayoría, son pacientes con algunos factores de riesgo. Es por lo que, por ejemplo, cualquier cambio en la graduación puede acarrear serios problemas y trastornos. La mayoría de las personas mayores van adaptándose progresivamente a sus problemas de visión, bien porque pasan desapercibidos o porque creen que son normales para su edad. Esto es uno de los grandes problemas en la optometría geriátrica porque mientras la persona no se examina la vista, las afecciones oculares van limitando las actividades de las personas e, incluso, pueden llegar a producirles una discapacidad.

El objetivo de la optometría geriátrica es, por lo tanto, asegurar una óptima calidad de vida de las personas mayores teniendo en cuenta sus exigencias. Y es que, a determinada edad, los cambios oculares son habituales. Es fácil que, a partir de los 65 o 70 años, se produzcan cambios que pueden afectar a la salud



Consejos de salud ocular para mayores

Investigar factores de riesgo. Se aconseja comprobar si hay antecedentes familiares de diabetes o hipertensión. Prestar atención a los cambios en la visión. En caso de experimentar problemas de visión, ver doble o de manera borrosa, notar dolor ocular o hinchazón acudir al especialista.

Realizar actividad física. La práctica de ejercicio físico de manera regular puede reducir hasta en un 70% el riesgo de sufrir degeneración macular.

Proteger los ojos de los rayos ultravioletas. Es importante usar gafas de sol con el filtro adecuado, de calidad y que estén homologadas.

Seguir una dieta equilibrada. Muchos estudios demuestran que los antioxidantes de las frutas o verduras reducen el riesgo de sufrir cataratas.

Revisar el ojo anualmente. Es importante acudir a una revisión anual exhaustiva para descartar enfermedades de la retina o del nervio óptico.

Evitar el tabaco. El consumo de tabaco está asociado a un mayor riesgo de desarrollar cataratas, degeneración macular y otros problemas oculares.

ocular. Por ejemplo, la córnea tiende a aplanarse reduciendo su poder de refracción y la pupila se hace más pequeña. También es habitual que la retina se adelgace o que el cristalino pierda elasticidad y se vuelva más opaco. Todos estos cambios repercuten en la visión y provocan que la persona mayor tenga una menor agudeza visual, que tenga una visión borrosa e, incluso, que pierda gradualmente la capacidad de enfocar objetos cercanos. Muchos de estos problemas tienen solución, pero no siempre se consigue ofrecerla debido a la desatención por parte del paciente. Realizar una valoración geriátrica completa es indispensable para estudiar estos cambios existentes en el ojo de cada paciente y asegurar el mejor rendimiento visual de la persona. Y este examen exhaustivo debe realizarse por especialistas que entiendan que al deterioro natural de las personas se añaden enfermedades propias de la edad como la diabetes, el glaucoma o la hipertensión, y también condiciones específicas como la polimedicación o enfermedades neurodegenerativas. Además, el seguimiento periódico de la salud visual ayuda a anticiparse a problemas incipientes y permite paliar sus efectos.

Finalmente, acudir a ópticos-optometristas es importante para aprender, por parte de los pacientes, a cuidar la salud visual. Estos especialistas tienen un papel clave en la formación y facilitan información práctica para este grupo de la población haciéndoles partícipes de su propio cuidado. De hecho, tal y como en alguna ocasión ha comentado Salvador Alsina, presidente de

Visión y Vida, “un buen cuidado visual a lo largo de toda la vida puede permitir que la persona siga siendo autónoma, se defienda mejor y maneje por sí misma”. Por tanto, la dificultad de visión a estas edades puede significar un problema mayor porque suele ser, además, consecuencia de, por ejemplo, accidentes domésticos o caídas. No ver bien afecta a la calidad de vida de las personas mayores y las vuelve dependientes de tareas rutinarias como leer el correo, consultar los datos del banco e, incluso, les aleja de las nuevas tecnologías. Así que más vale cuidar cuando antes de la salud visual y prevenir todo aquello que se pueda.

Los problemas más comunes

Con el paso de los años, las anomalías visuales más habituales suelen ser la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), la presbicia o vista cansada, el glaucoma o las cataratas, entre otras. Así, por ejemplo, el aumento de la presión ocular mantenida a lo largo del tiempo, junto con otros factores, puede provocar la muerte de las fibras nerviosas de la retina. Consecuentemente, provoca una pérdida de visión. Esto es lo que se define como glaucoma. Por otro lado, las cataratas son el resultado del aumento de la opacidad del cristalino que se refleja en la disminución de la sensibilidad al contraste y la claridad de los colores. También es normal que aumente la sensibilidad al deslumbramiento. Otro de los cambios más comunes, la presbicia, es consecuencia de la pérdida gradual de la elasticidad del cristalino y el ojo seco se produce por una insuficiente producción de lágrimas o porque éstas no sean de suficiente calidad. Por su parte, la DMAE genera problemas de visión central y, si no se trata, puede causar ceguera. Los tratamientos de esta patología han evolucionado mucho en los últimos años y, actualmente, existe un amplio abanico de procedimientos capaces de frenar su evolución.

Cuando el problema es la baja visión del paciente, los tratamientos se enfocan en sacar el mayor partido al resto visual que queda. Para ello, existen diferentes técnicas, ayudas ópticas o cambios de hábitos. También para otras afecciones como el ojo seco. Para esta enfermedad, sin solución definitiva, el tratamiento está enfocado en aliviar los síntomas. Por eso, lo más común son las lágrimas artificiales que ayudan a mantener hidratado el ojo y los fármacos, cuya función es incrementar la capa acuosa. Pero no son los únicos. También existen tapones lagrimales y la higiene palpebral. ■

CON EL PASO DE LOS AÑOS, LAS ANOMALÍAS VISUALES MÁS HABITUALES SUELEN SER LA DMAE, LA PRESBICIA O VISTA CANSADA, EL GLAUCOMA O LAS CATARATAS