

¿Cómo cuidar la visión?

SIGUIENDO UNAS SIMPLES RUTINAS PODEMOS CONSEGUIR TENER UNA VISIÓN SALUDABLE, EVITANDO PROBLEMAS. PASOS SENCILLOS QUE PUEDE HACER TODO EL MUNDO, QUE AYUDARÁN A PREVENIR POSIBLES ENFERMEDADES Y A PROLONGAR LA SALUD DE LOS OJOS Y SU FUNCIONAMIENTO EN EL CONJUNTO DEL SISTEMA VISUAL, SOBRE TODO AHORA, QUE LA EXPOSICIÓN A LAS PANTALLAS HA AUMENTADO CONSIDERABLEMENTE.





Los ojos son los grandes olvidados en cuanto a prevención de la salud. Solo se les hace caso cuando aparece un problema o una pérdida de visión. Sin embargo, forman parte de uno de los sentidos más importantes, ya que nos permiten ver y entender el mundo que nos rodea. Su cuidado debería ser primordial y seguir unas sencillas rutinas diarias, esencial.

No siempre nos acordamos de cuidar nuestros ojos. Creemos que no necesitan ser atendidos. Cosa que sí hacemos con otras partes de nuestro cuerpo. Solo nos acordamos de ellos cuando aparece un problema. Y ese problema, a veces, puede ser corregido o compensado fácilmente, pero en otras ocasiones, si no se coge a tiempo, puede derivar en trastornos mucho más graves. Cuidar de ellos no es algo complicado. Siguiendo unas simples rutinas podemos conseguir tener los ojos sanos. Pasos sencillos que puede hacer todo el mundo, que ayudarán a prevenir conflictos y a prolongar su salud, sobre todo ahora, que la exposición a las pantallas ha aumentado considerablemente.

Revisión anual

El primero, y más importante, es la revisión anual de la visión. Visitar al oftalmólogo o al óptico optometrista, al menos una vez al año, permitirá detectar cualquier problema de la visión y, por tanto, ponerle solución. Del mismo modo, al menor signo de molestia o dolor, es necesario acudir al especialista lo antes posible, para evitar males mayores.

El especialista visual realizará un examen visual que permitirá detectar posibles problemas, incluidas aquellas enfermedades y disfunciones que pueden no dar señal de advertencia y, cuyo tratamiento precoz, puede ser fundamental para ser tratadas óptimamente. Pruebas como la agudeza visual, la visión periférica, la tonometría que mide la presión interior del ojo, y la revisión del fondo del ojo para saber cómo se encuentra la retina, la mácula y el nervio óptico son indispensables. Si realizado este examen, se encuentra algún problema, el óptico optometrista podrá derivar al oftalmólogo, o si la visita es al mismo, iniciar los tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos más adecuados para abordar mejor la patología.

Hábitos saludables

Pero más allá de la revisión anual, existen otras rutinas que se pueden aplicar a diario para mantener los ojos sanos, como mantener unos hábitos saludables en el día a día. Eso incluye

una buena dieta, hacer ejercicio, descansar correctamente y no fumar.

Una buena dieta es imprescindible para prevenir muchas enfermedades, incluidas las oculares. En el caso de los ojos, las vitaminas A, C y E, el zinc, la luteína y los ácidos grasos omega 3 ayudan a prevenir problemas y enfermedades. Podemos encontrar estos nutrientes en pescados, como el salmón, el atún o el halibut. En frutas y verduras, como la zanahoria, los arándanos, el kiwi, las espinacas o el brócoli. O en frutos secos como las nueces o en algunos cereales. El uso de estos complementos debe estar supervisado por los especialistas.

Relacionado con la buena dieta, siempre es bueno mantener un peso saludable. El sobrepeso o la obesidad aumentan el riesgo de sufrir diabetes y, por tanto, más riesgo de contraer retinopatía diabética o glaucoma.

También es importante realizar ejercicio de forma regular, ya que este hábito reduce el riesgo de tener diabetes, la presión arterial alta o colesterol, causantes todos ellos de algunas de las enfermedades oculares.

De igual forma, es imprescindible tener un buen descanso. No solo de la actividad visual, sino de todo el cuerpo. Es necesario dormir un mínimo de ocho horas para conseguir que los ojos se despierten frescos. Eso evitará los ojos rojos, los ojos secos o el estrés ocular, factores de riesgo para desarrollar otras enfermedades oculares mucho más molestas.

Y, por supuesto, evita fumar, ya que es otro factor que aumenta el riesgo de padecer enfermedades oculares, tales como la degeneración macular o las cataratas.

Cuidados específicos de los ojos

Estos hábitos saludables también han de estar acompañados de una rutina del cuidado de los ojos más específica, que incluye su limpieza e hidratación.

En las zonas con mucha contaminación, no está de más lavarse los ojos al final del día con un poco de agua y con mucho cuidado. No es bueno tocarse mucho los ojos y, mucho menos, frotarlos. Y, si se hace, deberíamos lavarnos las manos previamente. Una rutina de limpieza que, en el caso de llevar lentes de contacto, debe ser imprescindible.

Conviene prestar atención a la calidad y aplicación del maquillaje, sobre todo el que se aplica en la zona de los ojos, en especial la máscara de pestañas. Es bueno descansar de vez

**CADA VEZ HAY MÁS PROBLEMAS
RELACIONADOS CON EL USO PROLONGADO
DE LAS PANTALLAS, ASÍ QUE ES IMPORTANTE
SEGUIR ALGUNAS NORMAS PARA MINIMIZAR
SU IMPACTO**

en cuando, y si es imprescindible maquillarse cada día, usar productos de calidad y limpiarlos concienzudamente para evitar posibles infecciones o escozor.

Del mismo modo, al igual que nos limpiamos e hidratamos la piel, deberíamos hacer lo mismo con los ojos. El uso prolongado de pantallas, la contaminación, el viento u otros factores externos provocan sequedad en los ojos que, a la vez, puede provocar tensión ocular. Para contrarrestarlo, en caso de déficit de producción de lágrimas o mala calidad de éstas, es prudente usar lágrimas artificiales. Eso sí, siempre recomendadas por el especialista visual.

Uso y cuidado de las gafas

Del mismo modo que cuidamos la visión, también debemos protegerla. Con el uso de gafas de sol o de gafas protectoras. Las primeras son importantes porque la exposición al sol sin protección pueden aumentar el riesgo de padecer queratitis, cataratas o degeneración macular relacionada con la edad. Las segundas, para evitar lesiones oculares en según qué trabajos o al hacer deporte.

Sea por protección o porque se necesitan para ver mejor, es fundamental que realizar un mantenimiento de las gafas. Que estén limpias y cuidadas, ya que unas gafas estropeadas obligan a forzar la vista. Y sobre todo, tener especial cuidado con la limpieza de las lentillas para prevenir infecciones.

Especial cuidado en el trabajo

Con el aumento del uso de pantallas, se ha de prestar especial atención a la visión. Cada vez hay más problemas relacionados con su utilización prolongada, así que es clave seguir algunas normas para minimizar su impacto.

La iluminación es muy importante. No solo en el espacio de trabajo, sino también en todos los interiores. Una mala iluminación puede hacer que forcemos la vista para ver mejor lo que tenemos delante, provocando fatiga visual al final del día. La mejor es la luz natural. Así que, en la medida de lo posible, es bueno situar la zona de trabajo ante una gran ventana que nos proporcione esa luz del sol que es más óptima para nuestra visión.

Si no es posible, la recomendación es contar con una buena luz general que ilumine todo el espacio, y una luz más directa que ilumine la zona de trabajo.

También es importante la distancia a la que se coloca la pantalla y su posición. Lo más adecuado es mantener una distancia de entre 50 y 70 cm del objeto y que la pantalla se sitúe a la altura de los ojos, para no tener que forzar la mirada hacia arriba o hacia abajo.

Si se está muchas horas frente a la pantalla es imprescindible hacer descansos cada cierto tiempo, ya que puede olvidarse de parpadear, aumentando su fatiga visual. Lo recomendable es aplicar la llamada regla del 20-20-20. Aquella que dice que cada 20 minutos debe desviar la vista de la pantalla hacia un punto que esté a unos 20 pies (unos 6 metros), durante al menos 20 segundos.

Otros ejercicios a tener en cuenta son aquellos relacionados con mantener la visión periférica, aquella que nos permite

LOS HÁBITOS SALUDABLES TAMBIÉN HAN DE ESTAR ACOMPAÑADOS DE UNA RUTINA DEL CUIDADO DE LOS OJOS MÁS ESPECÍFICA, QUE INCLUYE SU LIMPIEZA E HIDRATACIÓN

ver objetos que no están directamente en la zona de enfoque. El ángulo que cubre depende mucho de cada persona, pero se puede ampliar o evitar que se reduzca haciendo algunos sencillos ejercicios que puede practicar fácilmente en su casa y que el especialista indicará.

Antecedentes familiares y factores de riesgo

Más allá de todas estas recomendaciones y hábitos que es bueno aplicar a la salud visual, hay otros factores a tener en cuenta a la hora de cuidarla, como los antecedentes familiares y los posibles factores de riesgo para sufrir enfermedades oculares.

Es importante conocer la historia clínica de los familiares, ya que algunas enfermedades oculares son hereditarias. Poniéndole en antecedentes sobre la posibilidad de padecer alguna de ellas. Si se conocen, quizás podrán prevenirlas o atrasar su aparición.

Del mismo modo, otros factores de riesgo, como la edad, malos hábitos u otras enfermedades, son proclives a desarrollar enfermedades oculares. Así, hay un amplio abanico de enfermedades y afecciones de la vista relacionadas con la edad. Es el caso, por ejemplo de las cataratas o la DMAE.

También el padecer otras enfermedades aumenta el riesgo de tener alguna patología visual. Por ejemplo, padecer diabetes puede provocar retinopatía diabética. O una presión arterial alta conllevar tener más riesgo de padecer glaucoma. En esos casos, es importante visitar al oftalmólogo con más frecuencia, para estar más pendiente de posibles complicaciones.

Una buena prevención es fundamental para evitar problemas que, en ocasiones, pueden ser graves. Por eso es fundamental la visita anual al especialista visual, tener unos hábitos de vida saludables y cuidar los ojos de forma habitual, y no solo cuando hay un problema. De esta forma, se pueden detectar precozmente las patologías y disfunciones visuales y ser tratadas a tiempo para detener o ralentizar al máximo su progresión. ■