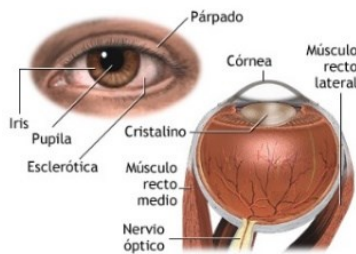


Salud Visual

Los ojos nos ayudan a experimentar la vida y son la base del sentido de la vista. Para que la visión ocurra se activan procesos en los ojos, el cerebro y el sistema nervioso. Por tal razón, es una de las funciones más delicadas y complejas del cuerpo. Con la información que procesan los ojos se puede conocer el tamaño, la forma, el color y la textura de un objeto; y prevenir si un objeto está cerca, lejos, quieto o en movimiento. Por esta y otras tantas razones es importante mantener la salud visual.

Las partes del ojo



Los ojos se encuentran ubicados en una cuenca de hueso y están sostenidos por 6 músculos que son los

encargados de su movimiento (hacia arriba, abajo, a los lados y en forma circular).

Hacia el exterior del ojo se observa la *córnea* (parte transparente en frente), el *iris* (parte de color), la *pupila* (agujero negro en el centro) y *esclerótica* (parte blanca del ojo). En la parte interna del ojo se encuentra el *crystalino* (que cambia de forma para ayudar con el enfoque de las imágenes), la *retina* (se encarga de ser sensible a la luz), la *mácula* (que aporta los detalles de la imagen) y el *nervio óptico* (que se compone de millones de fibras nerviosas que transmiten estos impulsos al cerebro para que la visión pueda suceder). Cada ojo está protegido por los párpados, las pestañas y las lágrimas (que se encargan de lubricarlos naturalmente).

Condiciones más frecuentes en los ojos

Algunos de los problemas en los ojos pueden ser menores, sin embargo, otros podrían poner en riesgo su visión. Dentro de las condiciones más frecuentes en la vista se encuentran los llamados errores de refracción (ver imágenes borrosas y no poder enfocar). Algunos de los diagnósticos más frecuentes son: *miopía*, *hipermetropía*, *presbicia* y *astigmatismo*. Estos problemas visuales se catalogan como leves y para tratarlos se

utilizan anteojos, lentes de contacto y en algunos casos, cirugía.

Por otro lado, existen otras condiciones que pueden poner en riesgo su visión como: *cataratas*, *glaucoma*, *enfermedades en la retina*, *degeneración macular* y *conjuntivitis*. Algunas de estas pueden ser resultado de una condición previa, como por ejemplo la *retinopatía diabética* (que es causada por la diabetes), y otras causadas por infecciones o alergias como la *conjuntivitis*.

Preste atención a los siguientes síntomas

En etapas tempranas las condiciones en la vista no suelen presentar síntomas, sin embargo, a medida que avanzan podrían desarrollarse los siguientes:

- Ardor
- Secreciones en los ojos
- Sensación de tener algo en el ojo
- Sensibilidad al resplandor
- Visión nublada, borrosa o que cambia de borrosa a clara
- Visión doble
- Dificultad para diferenciar entre el contorno, el fondo y las sombras
- Ver resplandor alrededor de las luces
- Dificultad para ver en la noche o con poca iluminación
- Notar que los colores se ven atenuados o apagados
- Ver manchas flotantes en los ojos
- Ver áreas oscuras o en blanco en el campo de visión
- Dolor súbito e intenso en los ojos

- Tener cambios frecuentes en la receta de los espejuelos
- Pérdida de la visión lateral
- Pérdida de visión

Diagnóstico

Se recomienda que toda persona que experimente alguno de los síntomas mencionados arriba visite a su optómetra para un chequeo general de la vista. Dependiendo de los hallazgos, puede ser que necesite la evaluación con un oftalmólogo, retinólogo u otro especialista de la vista.



Tratamiento

Una vez se establezca el diagnóstico, el médico podrá determinar el tratamiento adecuado a seguir. En algunos el problema se podrá atender con anteojos o lentes, en otros casos puede ser necesaria la cirugía, terapia con láser, inyecciones, medicamentos o una combinación de varios.

Recomendaciones para mantener la salud visual

- Hágase un examen de la vista al menos una vez al año.
- Utilice equipo de protección para sus ojos como gafas de seguridad, gafas polarizadas y pantallas o lentes que le protejan de la luz azul y los rayos UVA y UVB.
- Si pasa mucho tiempo con la vista fija en el celular o la computadora, integre descansos de al menos 20 segundos, cada 20 minutos.



- Para evitar infecciones, lave sus manos y sus lentes de contacto o anteojos frecuentemente.
- Integre a sus comidas alimentos como la zanahoria, vegetales verdes y pescados altos en Omega 3 como el salmón, atún y el mero.
- Controle sus niveles de glucosa, presión arterial y colesterol.
- Evite el alcohol y cigarrillos.
- Integre al menos 30 minutos de actividad física al día.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepage/s/8867.htm

<https://www.aaopt.org/salud-ocular/anatomia/partes-del-ojo>

<https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/en-espanolx/ojos-sanos/consejos-simples-para-tener-ojos-sanos>

<https://kidshealth.org/es/parents/eyes.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/eyediseases.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Creado en julio 2022. ©First Medical Health Plan Inc.