

Preste atención a sus ojos

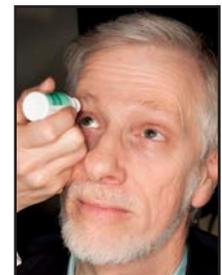


La mayoría de los estadounidenses están de acuerdo en que la visión tiene un gran impacto en sus vidas diarias y que es uno de los sentidos que tienen más miedo de perder. Desafortunadamente, es común que las personas no presten atención a la salud de sus ojos a menos que tengan un problema. A menudo las enfermedades comunes de los ojos que pueden causar pérdida de la visión o ceguera, como la enfermedad diabética del ojo, el glaucoma o la degeneración macular relacionada

con la edad (AMD, por sus siglas en inglés), no dan señales tempranas de aviso ni presentan síntomas. Es importante que todas las personas se hagan exámenes de la vista regularmente para asegurarse que sus ojos están saludables y que ven lo mejor posible. Sin embargo, el riesgo de pérdida de visión y ceguera es más alto para algunas personas, dependiendo de su raza, grupo étnico y otros factores demográficos y socioeconómicos.

Usted podría tener mayor riesgo de tener una enfermedad del ojo si tiene historial familiar de enfermedades de los ojos; tiene diabetes; es hispano/latino, africanoamericano, indio americano o nativo de Alaska; o si es mayor de 50 años. Algunas enfermedades afectan a ciertos grupos de manera desproporcionada. Por ejemplo:

- El glaucoma, que afecta su visión lateral (periférica) primero, es tres veces más común en africanoamericanos que en blancos. De hecho, es la causa principal de ceguera en los africanoamericanos.
- La retinopatía diabética, una de las causas principales de ceguera causada por tener diabetes no controlada, ocurre con mayor frecuencia en los hispanos/latinos que en los blancos.
- Los indios americanos y los nativos de Alaska tienen 35 por ciento más probabilidad de desarrollar diabetes que el adulto promedio en los Estados Unidos, lo que coloca a este grupo en un alto riesgo de tener la enfermedad diabética del ojo.
- Los adultos de edad avanzada también están en alto riesgo de desarrollar enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad tales como la degeneración macular relacionada con la edad, el glaucoma o la catarata. La degeneración macular relacionada con la edad es la causa principal de ceguera entre la población blanca.



“Si usted tiene un riesgo mayor de una enfermedad de los ojos, lo mejor que puede hacer para proteger su visión es hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas”, dijo Paul A. Sieving, M.D., Ph.D., director del Instituto Nacional del Ojo, uno de los Institutos Nacionales de Salud.

“El examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas es un procedimiento que no causa dolor, en el que su oculista (oftalmólogo u optómetra) coloca gotas en los ojos para dilatar, o agrandar, la pupila para que él o ella pueda dar una buena mirada a la parte trasera del ojo para revisar si hay signos de enfermedad del ojo. Con una detección temprana, el tratamiento puede retrasar o detener la pérdida de la visión y reducir el riesgo de ceguera”.

Además de hacerse exámenes de los ojos regularmente, usted puede proteger su visión si lleva una dieta saludable, no fuma y utiliza equipo de protección para los ojos. Para obtener más información sobre los exámenes de los ojos, las enfermedades y condiciones comunes de los ojos y dónde obtener asistencia financiera para el cuidado de sus ojos, visite <http://www.nei.nih.gov/healthyeeyes>. No olvide, cuando usted cuida bien sus ojos, usted se cuida a sí mismo.