

# Proteja su visión



## *Cuide su visión para ver bien durante toda la vida*

El envejecimiento es un proceso que trae muchas oportunidades así como muchos cambios; desde el convertirse en abuelos hasta los simples cambios de estilo de vida como iniciar un nuevo programa de ejercicio. No se pierda ninguno de estos momentos importantes. Asegúrese de que sus ojos estén sanos para ver lo mejor posible.

Algunos cambios en la visión, tales como no poder enfocar bien, tener problemas para distinguir colores como el azul y el negro o necesitar más luz para ver bien, son comunes. Estos cambios a menudo pueden corregirse con lentes de contacto, anteojos o mejor iluminación.

A medida que envejecen, las personas también están en mayor riesgo de perder la visión a causa de ciertas enfermedades y condiciones de los ojos como por ejemplo:

- **Degeneración macular relacionada con la edad**—Esta enfermedad afecta la mácula, que es la parte del ojo responsable de la visión central y que ayuda a ver los detalles pequeños.
- **Catarata**—Una condición en la cual el cristalino, o el “lente”, del ojo se nubla.
- **Retinopatía diabética**—Una complicación de la diabetes que afecta a los vasos sanguíneos de la retina. La retina es el tejido en la parte posterior del ojo que es sensible a la luz.
- **Glaucoma**—Un grupo de enfermedades que puede causar que el líquido y la presión en el interior del ojo aumente y dañe el nervio óptico.
- **Baja visión**—Ésta ocurre cuando la vista no se puede corregir a pesar de usar anteojos, lentes de contacto, medicamentos o cirugía
- **Ojo seco**—Ésta condición ocurre cuando el ojo no produce suficientes lágrimas o cuando las lágrimas se secan muy rápido.

Sin embargo, la ceguera y la pérdida de la visión no son parte del proceso normal de envejecimiento. Hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir el riesgo de pérdida de la visión y asegurarse que sus ojos estén sanos. Siga estos pasos sencillos para ver bien durante toda la vida.



**HÁGASE UN EXAMEN COMPLETO DE LOS OJOS CON DILATACIÓN DE LAS PUPILAS.** Usted puede pensar que su visión está bien o que sus ojos están sanos, pero la única manera de estar seguro es hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas. Durante este examen, el oculista le pone unas gotas en los ojos para dilatar, o agrandar, la pupila y así dejar que entre más luz en el ojo. Es como abrir una puerta para dejar entrar más luz en una habitación oscura. La dilatación de las pupilas permite que su oculista pueda ver mejor la parte posterior de los ojos y pueda detectar cualquier señal de daño o enfermedad. El oculista también puede decirle si necesita anteojos o lentes de contacto.



**CONOZCA SUS FACTORES DE RIESGO.** A medida que envejece, usted está en mayor riesgo de desarrollar enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad, tales como la degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés), catarata, enfermedad diabética del ojo, ojo seco y glaucoma. Tener antecedentes familiares de estas enfermedades también lo pone en mayor riesgo. El sobrepeso u obesidad también aumenta el riesgo de desarrollar diabetes y otras condiciones que pueden resultar en la pérdida de la visión. Si usted tiene dificultad para mantener un peso saludable, hable con su médico.



**COMA BIEN PARA PROTEGER SU VISTA.** Seguramente ha oído que comer zanahorias es bueno para los ojos. Pero una dieta rica en frutas y vegetales—especialmente vegetales de hoja verde oscura como la espinaca y la col rizada—también es importante para mantener sus ojos sanos. Además, las investigaciones han demostrado que consumir pescados con un alto contenido de ácidos grasos omega-3, como el salmón, el atún y el mero, es beneficioso para la salud de los ojos. Una dieta saludable también puede ayudar a mantener un peso saludable, lo cual puede ayudar a proteger su visión.



**USE LENTES DE SOL Y UN SOMBRERO DE ALA ANCHA.** Los lentes de sol y un sombrero de ala ancha son accesorios de moda, pero tienen una función más importante: proteger sus ojos de los rayos dañinos del sol. Al comprar lentes de sol, busque los que bloqueen entre el 99 y el 100 por ciento de los rayos UVA y UVB. Estar expuesto al sol por mucho tiempo está asociado con el desarrollo de catarata y AMD.



**NO FUME.** Fumar es malo para sus ojos y para el resto de su cuerpo. Las investigaciones han asociado el fumar con un mayor riesgo de desarrollar AMD, catarata y daño al nervio óptico, los cuales pueden llevar a la pérdida de la visión y ceguera.



**PROTEJA SUS OJOS.** Use equipo de protección como lentes de seguridad, protectores faciales y protectores de ojos al practicar deportes o realizar trabajos en casa. Anime a su familia y amigos a hacer lo mismo. Los lentes de protección están hechos de policarbonato que es 10 veces más fuerte que otros plásticos. Muchos oculistas y algunas tiendas de artículos deportivos venden esto lentes.

El Instituto Nacional del Ojo (NEI, por sus siglas en inglés), uno de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) es la agencia principal del Gobierno Federal que realiza investigaciones sobre el sistema visual. El NEI ofrece información adicional sobre la salud de los ojos y consejos para proteger la visión a medida que se envejece. Para más información, visite: [www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/aging\\_eye\\_sp](http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/aging_eye_sp).