

# El cuidado de la visión a medida que pasan los años

A partir de los 40 años, usted puede haber notado que necesita usar anteojos para ver de cerca. Quizás ahora tenga dificultad para adaptar su vista al brillo o resplandor de las luces. O se le dificulta distinguir algunos colores.

Estos cambios en la visión son normales cuando usted envejece. Por sí solos, no son razón para impedir que disfrute de una vida activa. Tampoco tienen por qué afectar su independencia. Aun así, al envejecer hay un mayor riesgo de tener enfermedades y condiciones de los ojos.

Las enfermedades y condiciones de los ojos más comunes son:

- **Degeneración macular relacionada con la edad:** Esta es una enfermedad común en las personas mayores de 60 años. Ocasiona daño gradual de la mácula. La mácula es la parte del ojo responsable de la visión central. También ayuda a ver los detalles pequeños de las cosas. En este video puede aprender más sobre degeneración macular relacionada con la edad: <https://youtu.be/4nZ0BjbCzUI>

- **Catarata:** Esto ocurre cuando el cristalino, o el “lente” del ojo, se nubla y afecta la visión. La catarata es común en las personas mayores y en las personas con diabetes. La pérdida de la visión por catarata se puede corregir con cirugía. Sin embargo, hay personas que nunca necesitan cirugía. Algunas personas pueden retrasar la cirugía por varios años. Este video le puede ayudar a aprender más sobre catarata: <https://youtu.be/i7Ok4fXew8w>



- **Retinopatía diabética:** Esta es una enfermedad que causa pérdida de la visión y ceguera. La diabetes daña los pequeños vasos sanguíneos de la retina. Si se detecta en una etapa temprana, se puede retrasar su progreso. Su oculista le puede recomendar que controle la glucosa (“azúcar”) en su sangre, la presión arterial y el colesterol. Si la enfermedad está muy avanzada, es posible que necesite tratamiento. Este video le puede ayudar a aprender más sobre la retinopatía diabética: <https://youtu.be/mQMiz3HQ1F8>
- **Glaucoma:** Este es un grupo de enfermedades que pueden ocurrir cuando se acumula el líquido que fluye dentro del ojo. El líquido hace presión en el ojo y daña el nervio óptico. Al principio, el glaucoma no tiene síntomas. Su oculista puede recetarle gotas para los ojos o pastillas para controlar el glaucoma. Otra opción para disminuir la presión en el ojo es la cirugía con láser. Cuando las gotas o la cirugía con láser no controlan la presión, le pueden hacer otros tipos de cirugía. El glaucoma no se puede curar, pero se puede controlar. Este video le puede ayudar a aprender más sobre glaucoma: <https://youtu.be/H0tGQfEFvxs>
- **Ojo seco:** Esto ocurre cuando el ojo no produce suficientes lágrimas o cuando las lágrimas se secan muy rápido. El ojo seco puede ocurrir a cualquier edad o con el uso de ciertas medicinas. Hay algunas cosas que puede hacer para mejorar el ojo seco. Pregunte a su oculista o farmacéutico cómo puede tratar esta condición. Si los síntomas continúan, vaya a su oculista para comenzar un tratamiento. Solo así podrá evitar el daño permanente
- **Baja visión:** Si tiene alguna enfermedad de los ojos relacionada con la edad, puede tener mayor riesgo de desarrollar baja visión. La baja visión es una condición que no se puede corregir con anteojos, lentes de contacto, medicinas o cirugía. La baja visión puede hacer difícil leer, ir de compras, cocinar, coser, ver televisión y escribir.

---

Afortunadamente, existe ayuda. Los profesionales en baja visión ofrecen varios servicios que le pueden ayudar a usar la visión que le queda. Sin embargo, no pueden restaurar la visión perdida.

Con los servicios de rehabilitación, las personas con baja visión pueden continuar disfrutando de sus amigos, familias, pasatiempos y otras actividades diarias. Lo importante es saber que hay ayuda disponible y buscar los servicios.

Estos videos le ayudarán a conocer dos personas con baja visión que viven vidas plenas e independientes:

- Conozca a Graciela Castañeda: <https://youtu.be/8BTe5T7lv-k>
- Conozca a Cesar Baena: <https://youtu.be/9RHEJZ8NKL8>

### **¿Dónde puede obtener más información?**

Para aprender más sobre las enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad, visite: [www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish](http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish).

Aunque no tenga problemas con la visión, debe pedir que le hagan un examen completo de los ojos, especialmente si tiene más de 50 años. Pida que le hagan la dilatación de las pupilas. La detección temprana y el tratamiento a tiempo pueden ayudar a salvar su visión.