

Vivir Mejor la Tercera Edad

El envejecimiento y los ojos

¿Está sosteniendo el periódico a más distancia de los ojos que antes? Únase al vasto grupo de personas que hacen lo mismo. La edad puede ocasionar cambios que afectan la visión. Algunos cambios son más graves que otros, pero para muchos de los problemas, hay cosas que usted puede hacer para proteger su visión. La clave es hacerse examinar los ojos con regularidad para que así los problemas puedan ser descubiertos anticipadamente.

Pasos para proteger su visión

Hágase examinar los ojos con regularidad por un profesional del cuidado de los ojos, ya sea un oftalmólogo o un optometrista. Las personas mayores de 65 años de edad deben hacerse examinar los ojos anualmente. Durante ese examen, el profesional del cuidado de los ojos deberá ponerle gotas en los ojos para agrandar (dilatar) las pupilas y así poder revisar el interior de los ojos.

Esa es la única manera de descubrir la presencia de algunas enfermedades comunes de los ojos que no presentan señales o síntomas en su etapa temprana. Si usted usa anteojos, el profesional también deberá verificar si la graduación de éstos está correcta.

Visite al médico con regularidad para detectar si tiene enfermedades como la diabetes o presión alta. Si no se les da tratamiento, estas enfermedades pueden causar problemas en los ojos.

Visite inmediatamente a un profesional del cuidado de los ojos si:

- ◆ Súbitamente no puede ver o todo se ve oscurecido
- ◆ Ve destellos de luz
- ◆ Tiene dolor en los ojos
- ◆ Tiene visión doble
- ◆ Tiene enrojecimiento o hinchazón en los ojos o párpados

Protéjase los ojos cuando hace mucho sol usando anteojos para el sol que bloquean la radiación de los rayos ultravioleta (UV) y use un sombrero de ala ancha cuando esté afuera.

Problemas comunes de los ojos

Los siguientes problemas comunes de los ojos pueden ser tratados fácilmente. Pero a veces, estos problemas pueden ser señal de una enfermedad más grave.

◆ **La presbicia** es la pérdida lenta de la habilidad para ver objetos cercanos o letras pequeñas. Es normal que esto suceda a medida que se envejece. Las personas afectadas con presbicia a menudo sufren de dolores de cabeza, o de cansancio o tensión en los ojos. Los anteojos para leer usualmente corrigen el problema.

◆ **Las manchas flotantes** son puntos diminutos o “telarañas” que parecen flotar a través de su visión. Es posible que usted las vea en habitaciones bien iluminadas o cuando está afuera en un día despejado. Las manchas flotantes pueden ser una parte normal del proceso de envejecimiento. Pero a veces son señal de un problema más grave en los ojos, tal como el desprendimiento de la retina. Si usted ve muchas manchas flotantes nuevas o destellos de luz nuevos, consulte inmediatamente al profesional del cuidado de los ojos. Esta situación constituye una emergencia médica.

◆ **El lagrimeo** (o exceso de lágrimas) puede resultar cuando una persona es sensible a la luz, al viento o a los cambios de temperatura, o cuando la persona tiene los ojos secos. Usar anteojos para el sol puede servir de ayuda, como también usar gotas para los ojos. A veces, el lagrimeo es señal de un problema más grave en los ojos, como una infección o un conducto lagrimal obstruido. El profesional del cuidado de los ojos puede darle tratamiento a estos problemas.

◆ **Los problemas de los párpados** pueden provenir de distintas enfermedades o condiciones médicas. Los problemas comunes de los párpados incluyen párpados enrojecidos e hinchados, picazón, lagrimeo y costras que se forman en las pestañas durante el sueño. Estos problemas pueden ser causados por una condición médica llamada blefaritis y pueden ser tratados con compresas tibias y pomadas suaves para limpiar los párpados.

Enfermedades y trastornos de los ojos

Los siguientes problemas de los ojos pueden resultar en pérdida de la visión y ceguera. Al principio, es posible que los problemas presenten pocos síntomas o no presenten síntomas del todo. Hacerse examinar los ojos con regularidad es la mejor protección. Si el profesional del cuidado de los ojos detecta un problema temprano, hay muchas cosas que se pueden hacer para conservar la visión.

◆ **Las cataratas** son áreas nubladas en el lente del ojo que causan visión borrosa o turbia. Algunas cataratas permanecen pequeñas y no alteran mucho la visión. Otras se agrandan y reducen la visión. La cirugía de cataratas puede restaurar la buena visión. Es un tratamiento seguro y común. Si usted tiene una catarata, el profesional del cuidado de los ojos observará si ocurren

cambios en sus cataratas con el tiempo, a fin de determinar si una cirugía sería beneficiosa.

◆ **Las enfermedades y condiciones médicas de la córnea** pueden causar enrojecimiento, ojos llorosos, dolor, problemas de la visión o halos en la visión (los objetos parecen tener una aura de luz a su alrededor). Las infecciones y las lesiones son algunas de las cosas que pueden dañar la córnea. Algunos problemas de la córnea son más comunes en las personas mayores. El tratamiento puede ser simple, por ejemplo, cambiar la graduación de sus anteojos o usar gotas para los ojos. En casos graves, es posible que sea necesario realizar una cirugía, la cual generalmente funciona bien y es segura.

◆ **Los ojos secos** ocurren cuando las glándulas lacrimales no funcionan bien. Usted puede sentir picazón, ardor o sufrir alguna pérdida de la visión. Los ojos secos son más comunes a medida que las personas van envejeciendo, especialmente en las mujeres. El profesional de cuidados de los ojos puede decirle que use un humidificador en la casa, gotas especiales para los ojos (lágrimas artificiales) o ungüentos para tratar los ojos secos. En casos graves, unos lentes de contacto especiales pueden ayudar.

◆ **El glaucoma** proviene de demasiada presión del fluido dentro del ojo. Si no se le da tratamiento, el glaucoma puede resultar en pérdida de la visión y ceguera. Las personas

que sufren de glaucoma no presentan síntomas o dolor en las etapas tempranas. Usted puede protegerse haciéndose revisar los ojos con regularidad mediante exámenes con pupila dilatada. El glaucoma puede ser tratado con gotas para ojos recetadas por el médico, con láser o con cirugía.

◆ **Los trastornos de la retina** son una de las causas principales de ceguera en los Estados Unidos. Los trastornos de la retina que afectan los ojos de las personas que están envejeciendo incluyen los siguientes:

■ **Degeneración macular relacionada con la edad** (AMD, por sus siglas en inglés). La degeneración macular relacionada con la edad puede dañar la visión aguda necesaria para ver objetos claramente y para realizar tareas comunes, tales como conducir un vehículo y leer. Durante un examen con pupila dilatada, el profesional de cuidados de los ojos buscará señales de degeneración macular. Hay muchos tratamientos para este trastorno. Si usted sufre de degeneración macular relacionada con la edad, pregunte si algunos suplementos dietéticos podrían reducir la probabilidad de que ésta empeore.

■ **Retinopatía diabética.** Este problema puede ocurrir si usted tiene diabetes. La retinopatía diabética se desarrolla lentamente y sin presentar señales tempranas de alerta. Si usted tiene

diabetes, asegúrese de hacerse revisar los ojos mediante un examen con pupila dilatada por lo menos una vez al año. Mantener bajo control el nivel de azúcar en la sangre puede prevenir la retinopatía diabética o retardar su progreso. La cirugía con láser a veces puede prevenir que este trastorno empeore.

■ **Desprendimiento de la retina.**

ÉSTA ES UNA EMERGENCIA MÉDICA. Cuando la retina se separa de la parte posterior del ojo, esta afección se llama desprendimiento de la retina. Si usted está viendo manchas flotantes nuevas o destellos de luz nuevos, consulte inmediatamente con el profesional del cuidado de los ojos. Por medio de la cirugía o del tratamiento con láser, los médicos a menudo pueden prevenir la pérdida de la visión.

Visión baja

La visión baja significa que usted no puede corregir su visión con anteojos, lentes de contacto, medicamentos o cirugía. La visión baja afecta a algunas personas a medida que van envejeciendo. Usted puede sufrir de visión baja si:

- ◆ Tiene problemas para ver lo suficientemente bien como para poder realizar tareas diarias, como leer, cocinar o coser a máquina

- ◆ No puede reconocer las caras de los amigos o de los familiares
- ◆ Tiene problemas para leer los rótulos de señalización en las calles
- ◆ Encuentra que las luces no son tan brillantes como solían serlo

Si usted tiene alguno de estos problemas, pídale al profesional del cuidado de los ojos que le haga una prueba para detectar la visión baja. Hay instrumentos y aparatos especiales para ayudar a las personas que tienen visión baja a leer, escribir y manejar las tareas diarias. Estas ayudas incluyen materiales de lectura con letras grandes, dispositivos que amplifican el tamaño de los objetos, televisores de circuito cerrado, cintas de audio, máquinas de lectura electrónica y computadoras que utilizan letras más grandes y tienen la capacidad de leer el texto en voz alta. A veces, cambiar el tipo de iluminación en su habitación puede ayudar.

Los siguientes son otros cambios que pueden ayudar:

- ◆ Escriba con marcadores grandes negros que tienen puntas de fieltro.
- ◆ Utilice papel con renglones grandes que le ayuden a escribir en línea recta.
- ◆ Instale cintas de colores en el borde de los escalones para ayudarle a verlos y prevenir las caídas.
- ◆ Instale interruptores y enchufes eléctricos de colores oscuros que se puedan ver

fácilmente cuando están colocados en paredes de colores claros.

- ◆ Utilice luces detectoras de movimiento que se prenden automáticamente cuando se ingresa a una habitación. Éstas pueden ayudar a evitar los accidentes causados por una mala iluminación.
- ◆ Utilice teléfonos y relojes de pared, mesa y pulso con números grandes; instale rótulos con letras grandes en el horno de microondas y en la estufa.
- ◆ Pregúntele al oftalmólogo si su visión es lo suficientemente buena para poder conducir un vehículo de manera segura.

Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información:

National Eye Institute

(Instituto Nacional del Ojo)

31 Center Drive, MSC 2510

Bethesda, MD 20892-2510

1-301-496-5248

www.nei.nih.gov

www.nei.nih.gov/health/espanol/

National Library of Medicine

MedlinePlus

(Biblioteca Nacional de Medicina

MedlinePlus)

www.medlineplus.gov

www.medlineplus.gov/spanish

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

National Institute on Aging

Information Center

(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

www.nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/Espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



[National Institute on Aging](http://www.nia.nih.gov)

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos

Febrero 2011: Traducido de inglés a español
Mayo 2009: Inglés

