

## Cuidar de los ojos es algo muy valioso

Por Teddi Dineley Johnson

Los ojos son nuestras ventanas al mundo, pero así como las ventanas necesitan un cuidado continuo para tener una vista clara, lo mismo necesitan los ojos.

“Tenemos solo un par de ojos y debemos protegerlo,” dice el Melvin Shipp, OD, DrPH, MPH, decano del Instituto de Optometría (College of Optometry) en Ohio State University.

La vista es sumamente importante para nuestra calidad de vida, para educarnos y para desempeñar nuestro trabajo, pero es uno de los sentidos que la gente no valora realmente, comenta Shipp.

Comience a enfocarse hoy mismo en las conductas saludables que mantendrán el funcionamiento de sus ojos en un nivel máximo. Si no se realizó un examen de la vista en los últimos años, una de sus prioridades de hoy debe ser hacer una cita con un profesional de atención ocular, porque muchas de las enfermedades comunes de la vista no presentan ningún síntoma.

“Debe realizarse un examen ocular integral con pupila dilatada para asegurarse de que ve correctamente y de que sus ojos están saludables,” explica Neyal Ammary-Risch, MPH, CHES, subdirectora del Programa nacional de educación sobre la salud ocular (National Eye Health Education Program) del Instituto Nacional de los Ojos (National Eye Institute).

Muchas enfermedades comunes de la vista, tales como glaucoma y retinopatía diabética, por lo general no presentan síntomas, pero un profesional de atención ocular puede detectar estas enfermedades en sus comienzos, “y una detección precoz es muy importante para un tratamiento oportuno,” explica Ammary-Risch.

La dilatación de las pupilas permite a los profesionales de atención ocular examinar la parte posterior del ojo. Se trata de un procedimiento completamente indoloro, agregó.

### Muestre respeto: hágase un examen

La Asociación Estadounidense de Optometría (American Optometric Association) recomienda que los adultos de entre 18 y 60 años se realicen un examen de la vista al menos una vez cada dos años, pero según sus factores de riesgo para enfermedades de la vista, es posible que necesite hacerlo con mayor frecuencia. A las personas mayores de 60 años de edad — cuando se tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad de la vista relacionada con la edad, como glaucoma, retinopatía diabética o cataratas, — se les recomienda hacerse exámenes de la vista una vez por año.

Fotografías y material gráfico gentileza de iStockphoto



>> Para obtener más consejos sobre la salud ocular, visite [www.nei.nih.gov/healthyeys](http://www.nei.nih.gov/healthyeys)

Los niños también deben hacerse exámenes de la vista en forma regular, incluidos los bebés. Durante el primer año de vida, el pediatra o el profesional de atención médica debe examinarles los ojos a todos los niños, para comprobar el desarrollo saludable de la vista.

### Los ojos bien cuidados deben estar custodiados

Las lesiones oculares a menudo ocurren en el trabajo, durante las actividades recreativas y mientras realizamos tareas rutinarias del hogar.

Según el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacionales (National Institute for Occupational Safety and Health), cerca de 2,000 trabajadores estadounidenses por día sufren lesiones oculares relacionadas con el trabajo que exigen tratamiento médico. Usar equipos de protección para la vista — tales como gafas, máscaras faciales y anteojos de protección — ayuda a reducir la gravedad de estas lesiones e incluso prevenir hasta un 90 por ciento de ellas. Pida consejos al profesional de atención ocular a fin de elegir la protección adecuada para cada propósito.

Los profesionales de atención ocular también recomiendan que los participantes de deportes de todas las edades, desde niños pequeños en adelante, usen equipos de protección de la vista para protegerse de las pelotas malas, calzado deportivo, palos, raquetas, bates y codos. Para elegir el equipo adecuado, visite el sitio web del Instituto Nacional de los Ojos en [www.nei.nih.gov/sports](http://www.nei.nih.gov/sports).

También es importante usar gafas protectoras cuando realiza tareas en el hogar. Las actividades como cortar arbustos de los cercos y cortar el césped lo ponen en riesgo de que los posibles objetos que vuelan le entren en los ojos.

“Asegúrese de utilizar las gafas protectoras acordes a la actividad,” recuerda Ammary-Risch.

### Diversión y protección al sol

La exposición a los rayos ultravioletas del sol puede perjudicar la vista y contribuir al desarrollo de cataratas y enfermedades como degeneración macular. Busque anteojos de sol — no es necesario que sean costosos — que bloqueen de un 99 por ciento a un 100 por ciento de la radiación ultravioleta A y ultravioleta B, y no salga de su casa sin ponérselos.

Un sombrero de ala ancha también puede ayudar a protegerle los ojos de la luz del sol directa.

“El riesgo de una sobreexposición al sol no se comprende totalmente,” comenta Shipp.

### Esté siempre higienizado con todo bien aseado

Si usa lentes de contacto, recuerde lavarse las manos con agua y jabón antes de colocárselos o sacárselos. Además, siga los procedimientos correctos de desinfección y almacenamiento.

“Lamentablemente, el uso excesivo de los lentes de contacto es más común de lo que debería ser en realidad,” dice Shipp. “Cuando los pacientes se toman menos cuidadosos, se arriesgan a padecer una infección o molestia ocular.”

Y si usa rímel u otros cosméticos, recuerde sustituirlos cada tres a seis meses para evitar infecciones oculares.



American Public Health Association



>> Los adultos entre 18 y 60 años de edad deben hacerse un examen de la vista al menos una vez cada dos años.

Descargue copias gratuitas de Healthy You en [www.thenationshealth.org](http://www.thenationshealth.org)

