

¿CÓMO PUEDO  
PREVENIR PROBLEMAS  
DE VISIÓN?

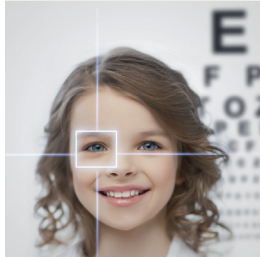
FUNDACIÓN | IMO

## ¿CÓMO PUEDO PREVENIR PROBLEMAS DE VISIÓN?

Un buen examen ocular permite diagnosticar patologías que pueden avanzar sin síntomas, así como descubrir la aparición o el aumento de defectos de refracción u otros problemas visuales. Esto es especialmente importante en algunos grupos de población, que deberían controlar su visión de forma regular.

### La visión en la infancia

La visión se desarrolla en los ocho primeros años de vida. Si existen defectos refractivos o patologías oculares que no se diagnostican y tratan durante esta etapa, es muy probable que se conviertan en crónicos e irreversibles, además de incidir en el rendimiento escolar de los niños. Por ello, las revisiones oftalmológicas anuales en esta etapa son muy importantes.



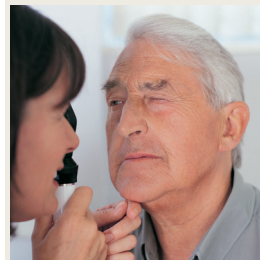
### A partir de los 40 años

A partir de los 40 años se activa el proceso degenerativo del ojo. La presbicia o vista cansada se produce porque el cristalino, nuestra lente natural, va perdiendo elasticidad y capacidad de enfoque. En esta etapa también pueden empezar a gestarse patologías oculares más graves asociadas a la edad, por lo que es recomendable someterse a revisiones oculares.



### En la madurez

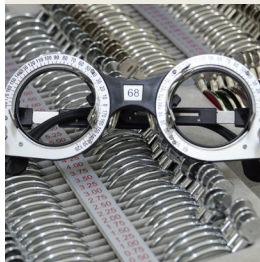
A partir de los 60 años deben aumentar las medidas preventivas para poder realizar un diagnóstico precoz de enfermedades que no ofrecen síntomas en las fases iniciales. La patología relacionada con la edad más extendida es la catarata, seguida de la DMAE y el glaucoma. Estas dos últimas se encuentran entre las principales causas de ceguera y las dos avanzan sin síntomas evidentes. Si se tratan a tiempo, es posible detener su evolución.





### **Diabetes**

Los pacientes diabéticos deben controlar sus niveles de glicemia, mantener unos hábitos saludables, cumplir con la medicación e indicaciones del endocrinólogo y someterse a revisiones oculares, por lo menos anuales. De lo contrario, son candidatos seguros a padecer enfermedades retinianas, especialmente, retinopatía diabética.



### **Alta miopía**

Los pacientes con alta miopía tienen una mayor predisposición a padecer ciertas enfermedades oculares con importante pérdida de visión, como degeneración macular, desprendimiento de retina, catarata y glaucoma, entre otras. Normalmente no notan síntomas, por lo que deben someterse a revisiones oculares anuales.



### **Antecedentes familiares**

Muchas patologías oculares son hereditarias. Conocer los problemas de visión de padres, abuelos y otros familiares directos, junto a un diagnóstico genético, permite conocer las probabilidades de desarrollar una determinada enfermedad así como su pronóstico (cómo evolucionará), y ayuda a prevenir problemas de visión. Además, el análisis genético hace posible poner las bases para poder aplicar futuras terapias génicas que pronto lograrán combatir enfermedades oculares que actualmente no tienen tratamiento.

## OTROS FACTORES DE RIESGO

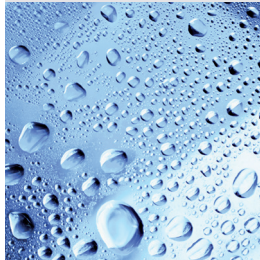
### Traumatismos

Algunos traumatismos pueden comprometer seriamente la visión de forma irreversible. Para evitarlos, es importante extremar la precaución, tanto en el ámbito doméstico como laboral (en determinadas profesiones), vigilar especialmente a niños y adolescentes, sobre todo a la hora de manipular material piro-técnico, y tomar medidas preventivas en la práctica deportiva. Es aconsejable proteger los ojos con gafas especiales, de materiales ligeros e irrompibles.



### Contacto con agentes químicos

El cloro de las piscinas puede provocar queratitis o conjuntivitis, si no se utilizan gafas de protección, que pueden ser graduadas, y si no se evita el uso de lentes de contacto (también en el mar). Algunos productos químicos pueden provocar quemaduras oculares por contacto directo (al caer en el ojo) o indirecto (al frotarse los ojos tras haber tocado con la mano la el producto químico). Se trata de lesiones que, en ocasiones, pueden ser graves y constituyen una urgencia oftalmológica de primer orden.



### Introducción de cuerpos extraños

La introducción de arenilla y cuerpos extraños en el ojo, puede provocar irritaciones, erosiones corneales o conjuntivales, que son evitables con el uso de gafas protectoras.

### Radiación solar

La exposición prolongada a las radiaciones ultravioletas puede producir queratitis o conjuntivitis e, incluso, lesiones de retina. Por ello, es importante utilizar siempre gafas de sol homologadas con los filtros adecuados y con protección lateral.



### Efectos del clima y de la climatización artificial

Las altas temperaturas y el viento pueden provocar sequedad ocular, un problema que también puede aparecer o empeorar por aires acondicionados o calefacciones, así como por la fijación prolongada de los ojos en las pantallas. El uso de lubricantes en gotas es una buena medida para hidratar y lubricar la superficie del ojo.

# REVISIONES OCULARES POR GRUPOS DE EDAD

REVISIONES RECOMENDADAS

## NACIMIENTO

Para descartar anomalías congénitas, como:

- Malformaciones, tumores
- Catarata congénita
- Glaucoma congénito
- Estrabismo congénito
- Ptosis congénita

## A LOS 3-4 AÑOS

Primera exploración ocular:

- Agudeza visual (ojo vago)
- Motilidad ocular (estrabismo)
- Graduación con gotas
- Fondo de ojo

Después anualmente hasta los 10 años (vigilar desarrollo del sistema visual) y cada 2 años hasta los 16 años

**De los 3 a los 10 años, anualmente**  
**De los 10 a los 16, cada 2 años**

## A PARTIR DE LOS 50 AÑOS

- Agudeza visual
- Graduación de lejos y cerca
- Presión intraocular
- Valoración del segmento anterior del ojo
- Valoración del fondo de ojo

Permiten detectar glaucoma, DMAEs incipientes y anomalías degenerativas, recibir asesoramiento en el manejo de la catarata y mejorar la calidad de vida debida a la presbicia

**Revisiones oftalmológicas cada dos años**

CADA AÑO SI SE TIENE DEFECTOS REFRACTIVOS (ESPECIALMENTE ALTA MIOPIA), DIABETES, HIPERCOLESTEROLEMIA, PROBLEMAS VASCULARES O ANTECEDENTES DE PATOLOGÍA OCULAR

3 AÑOS

10 AÑOS

50 AÑOS

60 AÑOS

100 AÑOS

**MALFORMACIONES CONGÉNITAS**  
**GLAUCOMA CONGÉNITO**

## ESTRABISMO

Ojos torcidos, guiño de un ojo

## ESTRABISMO U OJO VAGO

No da síntomas

Si se asocia a estrabismo, dará ojo desviado

## PRESBICIA

Pérdida de visión cercana, alejar la posición de lectura

## DMAE

Pérdida de visión central

## GLAUCOMA

**Inicial:** no da síntomas

**Avanzado:** pérdida de campo visual con evolución hacia la ceguera

## CATARATA

Pérdida de visión, especialmente nocturna y en condiciones de poca luz, y sensación de deslumbramiento

## DEFECTOS DE REFRACCIÓN

**Infancia:** acercarse mucho a las cosas, guiños y parpadeo, fracaso escolar, ojo vago

**Todas las edades:** mala visión, dolor de cabeza

ENFERMEDADES Y SÍNTOMAS

## ATENCIÓN A LOS SÍNTOMAS

Además de las revisiones oculares periódicas y de otras medidas de prevención, es importante conocer los diferentes síntomas que suelen acompañar a determinadas patologías oculares y que deben ser motivo de consulta con el oftalmólogo.

<b>VISIÓN BORROSA O PÉRDIDA DE VISIÓN</b> Catarata, queratocono, problemas de refracción, ojo seco, uveítis, enfermedades de la retina, del nervio óptico y de la córnea	<b>PÉRDIDA DE VISIÓN CENTRAL</b> DMAE, otras enfermedades de la retina	<b>VISIÓN DE MANCHA NEGRA</b> Desprendimiento de retina, otras enfermedades de la retina, enfermedades del nervio óptico
<b>VISIÓN DE MOSCAS VOLANTES</b> Desprendimiento del gel vítreo, uveítis posterior	<b>VISIÓN BORROSA DE CERCA</b> Presbicia	<b>PÉRDIDA DE CAMPO VISUAL</b> Glaucoma, infartos del nervio óptico, inflamaciones del nervio óptico, infartos cerebrales
<b>OJO ROJO</b> Uveítis, conjuntivitis, problemas de la córnea, glaucoma agudo	<b>OJO LLOROSO</b> Obstrucción del lagrimal, conjuntivitis, ojo seco, problemas del párpado	<b>LEGAÑAS</b> Conjuntivitis
<b>SENSACIÓN DE CUERPO EXTRAÑO</b> Heridas corneales y conjuntivales Introducción de partículas que rozan la superficie del ojo Síndrome del ojo seco	<b>VISIÓN DOBLE</b> Estrabismo, parálisis de músculos oculares, problemas del sistema nervioso central, cataratas, patología corneal, enfermedades orbitarias	<b>OJOS DESVIADOS</b> Estrabismo, parálisis de músculos oculares, enfermedades orbitarias

Josep Maria Lladó, 3  
Ronda de Dalt - Salida 7  
08035 Barcelona  
tel. (+34) 932 531 500  
fax. (+34) 934 171 301  
informacion@imo.es

[www.imo.es](http://www.imo.es)

