

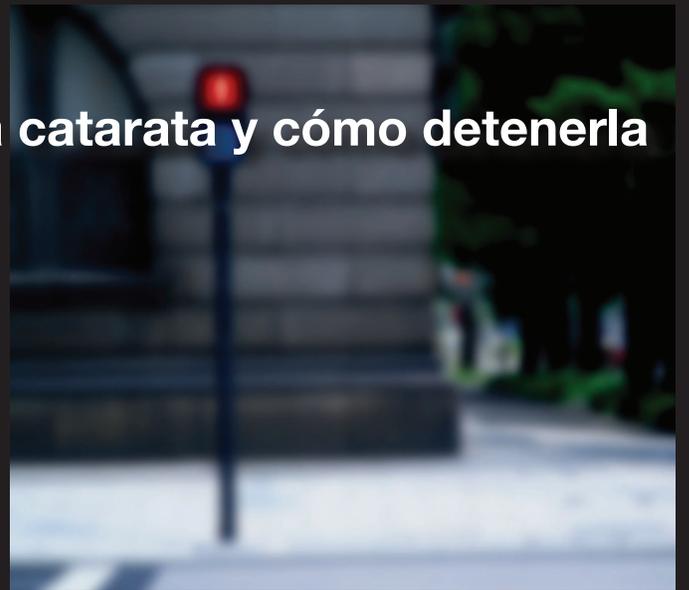
Ver la luz

Cómo obstruye la visión una catarata y cómo detenerla

Por: Jonna Jefferis



La Vision Normal



La Vision con catarata

Sí, tenía 74 años de edad. Pero Russell Tibbs, un fotógrafo de periódicos jubilado, agradecía lo que tenía: un corazón fuerte, nada de artritis, muchos amigos y un pequeño negocio de fotografías para bodas, que manejaba fuera de su casa y que pagaba las cuentas. Sin embargo, hoy estaba considerando terminar con el trabajo que realizaba en el cuarto oscuro del sótano.

Las largas horas que Russell pasaba mirando cómo aparecían las imágenes sobre el papel de fotografía en la placa de revelación lo estaban cansando mucho. El otro día había visto una nube extraña sobre la cabeza de uno de los novios que no podía explicar. En otro rollo de fotos, el vestido de la novia apareció de un color amarillo amarronado... y él supo que eso no podía estar bien.

Era un misterio. Pensó que tal vez era el momento de invertir en una computadora y “sumarse a la era digital” tal como le insistía su hijo. En cambio, tomó el consejo de su hermana, Winnie, de 80 años de edad, que le dijo, en palabras textuales, “ve a ver a tu oculista!”

A Russell le habría interesado saber que el pintor impresionista francés del siglo XIX, Claude Monet, experimentó los mismos fenómenos visuales que tenía Russell mientras pintaba: nubosidad y decoloración. Monet registró lo que él llamaba sus “visiones” en el lienzo, incluso después de realizarse la cirugía para quitar las cataratas que las causaban.

Hoy más de 20 millones de estadounidenses de 40 años o más tienen cataratas, una de las principales causas de disminución de la visión entre los mayores.¹ De hecho, la mitad de las personas con más de 80 años tienen cataratas actualmente o se han sometido a cirugía de cataratas.²

Esta estadística puede asustar, pero no debe hacerlo. Las cataratas son una de las causas más reversibles del impedimento visual, tal como Russell Tibbs estaba por saber gracias a su oftalmólogo.

Interrupción en la luz

Una catarata restringe la capacidad de ver de una persona evitando que la luz entre a la vista. La lente transparente que cubre la parte más exterior del ojo está hecha de agua y proteína. Normalmente la luz viaja a través de la lente hacia la retina, donde se transforma en señales nerviosas que van hacia el cerebro. Cuando las proteínas celulares se dañan, se amontonan en la lente formando una catarata que obstaculiza la vista. El resultado: visión borrosa o confusa.

Los científicos no han podido identificar qué desencadena el daño de las proteínas, pero diversas condiciones predisponen su aparición. Una de las formas en que los médicos definen los tipos de cataratas es por estas condiciones que se describen abajo.

- Muchas cataratas están relacionadas con la edad. Ésta suelen aparecer por primera vez en la madurez, pero la pérdida de visión se da más en los mayores de 60 años.³
- Las cataratas secundarias se forman después de una cirugía por problemas de vista que no están relacionados al de las cataratas. También pueden tener relación con otros problemas de salud o con una larga exposición a determinados medicamentos, luz o radiación ultravioleta.
- Las cataratas traumáticas se desarrollan como respuesta a una lesión en la vista, a veces años después de que ocurre la lesión.
- Las cataratas congénitas afectan a los niños, que podrían tenerlas desde el nacimiento o desarrollarlas durante la niñez.

Otros factores de riesgo incluyen la exposición al humo de cigarrillo o la contaminación del aire, la mala alimentación y el gran consumo de alcohol.⁴

Síntomas que debe detectar

Una catarata puede causar pocos síntomas en sus etapas iniciales. Sin embargo, incluso cuando los síntomas se vuelven graves, algunas personas podrían no darse cuenta de los cambios en su visión porque no hay molestias. Preste atención a estos signos importantes:⁵

- Visión nublada o borrosa.
- Visión doble o la aparición de diversas imágenes en un ojo.
- Mala visión de noche. Tal vez le molesten las luces que vienen de los faros de los autos.
- Sensibilidad a la luz. La luz del sol y de los faros de los autos podrían parecer demasiado brillantes. Las lámparas de escritorio podrían parecer demasiado tenues.
- Mejora temporal, de un momento a otro, en la visión de cerca.
- Cambio en la percepción de los colores. Las imágenes podrían adquirir un tono amarillo o amarronado.
- Necesidad frecuente de cambios en la receta para gafas o lentes de contacto.

Consulte a su médico oculista

Como el desarrollo de las cataratas puede ser lento, es fundamental que se realice exámenes oculares integrales regularmente para poder detectarlas a tiempo y así poder comenzar el tratamiento y minimizar o corregir la pérdida de visión. Se incluyen las siguientes pruebas:

- Prueba de agudeza visual. Asegúrese de traer o usar sus gafas y/o lentes de contacto.
- Examen de fondo de ojo (DFE, por sus siglas en inglés). El médico pondrá unas gotas en sus ojos para dilatar (agrandar) las pupilas y así poder examinar la parte trasera del ojo.
- Tonometría. Se mide la presión dentro del ojo, generalmente se realiza con un soplo de aire.

Coma vegetales

Hay otras maneras de cuidarnos la vista. Limite su exposición al humo o a la contaminación del aire. Cuando esté al sol, use gafas de protección y un sombrero de ala ancha. Diversos estudios de investigación han sugerido que una dieta saludable también puede proteger del desarrollo de cataratas.⁶ Específicamente la vitaminas C y E así como los antioxidantes luteína y zeaxantina también demostraron tener un efecto preventivo.

Algunas buenas fuentes de vitamina C son las frutas cítricas como las naranjas, los pomelos y las fresas, así como los

cantalupos, los vegetales color verde oscuro y los tomates. La vitamina E abunda en los maníes, las semillas de girasol y el aceite de maíz. La luteína y la zeaxantina pueden encontrarse en vegetales de color verde oscuro, los cacahúes y los pimientos anaranjados.

La pérdida de la visión permanente causada por cataratas puede prevenirse adoptando un estilo de vida saludable, siendo consciente de cuáles son los síntomas de las cataratas y, lo que es más importante, realizándose exámenes de la visión con regularidad.

A Russell Tibbs le quitaron las cataratas quirúrgicamente y por el momento está tomando un receso de la fotografía mientras se cura. Su visión está mejor que nunca. Cuando Russell se enteró de que la exposición a los contaminantes puede contribuir al desarrollo de cataratas, decidió cerrar su cuarto oscuro (junto con los fuertes gases de las soluciones para el revelado) y finalmente comprar esa cámara digital.

Jonna Jefferis es escritora de asuntos de salud, técnicos y de marketing para Davis Vision con más de 20 años de experiencia como periodista de negocios y editora de publicaciones. Tiene una licenciatura en periodismo y es la autora de diversos artículos relacionados con el cuidado de la visión y la salud de la vista.

El contenido de este artículo no intenta brindar consejos profesionales y nada en él debería interpretarse de ese modo. Las personas que lean la información deberían consultar a un profesional calificado.

Fuentes

- ^{1/} "Cataract", sitio Web de Prevent Blindness America, 2005 (dic. de 2008) http://www.preventblindness.org/eye_problems/cataractFAQ.html
- ^{2/} "Cataract", Prevent Blindness America.
- ^{3/} "Cataracts", sitio Web de Aetna Intellihealth, última actualización en mayo de 2007 (dic. de 2008). <http://www.intelihealth.com/IH/ihtlH/WSIHW000/9339/9925.html>
- ^{4/} "Cataract", sitio Web del National Eye Institute (NEI), última revisión en abril de 2006 (dic. de 2008). http://www.nei.nih.gov/health/cataract/cataradct_facts.asp
- ^{5/} Judith Lee and Gretchyn Bailey, "Cataracts", sitio Web de All About Vision, última actualización en marzo de 2008 (dic. de 2008). <http://www.allaboutvision.com/conditions/cataracts.htm>
- ^{6/} "Cataract", NEI.

DAVISVISION
SEE LIFE

159 Express Street | Plainview, NY 11803 | 1.800.328.4728
www.davisvision.com