

Los ojos después de cumplir 40

Cómo afecta la edad su visión

Por: Jonna Jefferis



Muchos consideran que los 40 años son la línea divisoria entre la juventud y la madurez. Cuando se llega a esta edad, las personas que llegan a la madurez reciben un recordatorio de la forma en la que nuestros cuerpos envejecen.

No todos experimentamos el envejecimiento de la misma manera, pero existe un indicador que es casi universal entre las personas maduras: la disminución de la visión. Es muy probable que usted no pueda nombrar incluso unos cuantos amigos o familiares mayores de 40 años que no necesiten corrección de la visión.

La actriz Bette Davis alguna vez afirmó: “La edad avanzada no es apta para los tímidos”. Ella estaba en lo correcto. Al envejecer, nuestros cuerpos, incluidos nuestros ojos, padecen un declive físico gradual. Los cambios oculares normales relacionados con la edad incluyen:

Presbiopia. Alrededor de los 40 años, las lentes de los ojos comienzan a endurecerse lo que hace que la visión vaya empeorando gradualmente. Esto se conoce como presbiopia, parte del proceso de envejecimiento normal. Si su visión era perfecta antes de desarrollar la presbiopia, ahora probablemente necesitará gafas para leer. Si no, su médico le recetará gafas nuevas.

Síndrome del ojo reseco. Con el tiempo nuestros ojos producen menos lágrimas y, como resultado, se tornan secos, ásperos e irritados. Esto por lo general aumenta en las mujeres después de la menopausia. Las lágrimas artificiales pueden proporcionar alivio.

Cambios en la luz y su percepción. Envejecer disminuye la capacidad de los ojos para adaptarse a la oscuridad. La

pupila se torna menos capaz de dilatarse (ensancharse) por completo, con lo que reduce la cantidad de luz que puede ingresar en el ojo. El envejecimiento también afecta la visión del color. Se considera que al tornarse amarillo, la lente es responsable de la reducción de la capacidad para distinguir entre las distintas tonalidades de azul y verde. La percepción de una escena compleja y cambiante también puede volverse más difícil.

Enfermedades relacionadas con la edad

Los cambios de la visión que ocurren con la edad son distintos de las enfermedades oculares relacionadas con la edad, aunque sus efectos pueden ser similares. Éstas son las enfermedades oculares más comunes en personas mayores de 40 años:

Degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés). La AMD es la principal causa de la pérdida de visión irreversible para las personas mayores de 65 años de edad en los Estados Unidos. Actualmente afecta a 2 millones de estadounidenses mayores de 50 años. La AMD destruye gradualmente la visión central y nítida necesaria para tareas comunes como leer y conducir. Los síntomas, aunque no siempre son aparentes, incluyen distorsiones visuales, problemas para reconocer rostros y la necesidad de más luz. Una vez que aparecen, es posible que ya haya ocurrido una pérdida de visión permanente. Los ojos pueden tratarse con cirugía láser, pero la visión perdida ya no se puede reestablecer.

Glaucoma. A veces conocida como el “ladron silencioso de la vista”, esta enfermedad puede destruir permanentemente la visión antes de que se noten los síntomas. El glaucoma es responsable de que 120,000 personas en los Estados

Unidos se consideren legalmente ciegos. Más de 2.2 millones de estadounidenses mayores de 40 años de edad tienen glaucoma, pero la mitad de ellos no lo saben. El glaucoma es la segunda causa de ceguera en los Estados Unidos en general y la causa principal entre los afroamericanos. El glaucoma es resultado de un defecto en el sistema de drenaje de los ojos que aumenta la presión dentro de los mismos. El tipo más común por lo general se trata con gotas oculares. La forma más grave puede resultar en un aumento súbito de la presión ocular, lo que causa dolor severo, náuseas, visión borrosa y enrojecimiento. Esto requiere de cirugía de emergencia.

Cataratas. Hoy en día más de 22 millones de estadounidenses mayores de 40 años de edad tienen cataratas, una causa principal de problemas de la visión. Más de la mitad desarrollarán cataratas cerca de cumplir los 80 años. Una catarata se forma cuando los cambios relacionados con la edad suceden en las proteínas contenidas en la lente del ojo, lo que bloquea la luz. Se desarrolla muy lentamente y causa pocos síntomas en sus etapas tempranas. Finalmente, pueden presentarse visión borrosa a distancia, susceptibilidad al resplandor y dificultad para distinguir los colores. El único tratamiento es la extirpación quirúrgica, una operación común y segura que por lo general incluye la inserción de una lente para restaurar la visión.

Retinopatía diabética. Usted probablemente conoce al menos a uno de los más de 20 millones de estadounidenses con diabetes, 4.5 millones de los cuales tienen más de 40 años de edad. La diabetes puede debilitar los pequeños vasos sanguíneos en la retina, causando sangrado y cicatrización, lo que puede provocar la pérdida de la visión. Esta complicación afecta actualmente a 4.1 millones de estadounidenses. Todas las personas con diabetes (tanto del tipo 1 como del tipo 2) están en riesgo, especialmente las personas mayores de edad o que tienen mala salud. Los síntomas incluyen puntos ciegos, visión borrosa inexplicable y "flotadores". El tratamiento requiere de cirugía láser.

Cuide su cuerpo

Usted puede estimular su salud ocular mediante una alimentación sana, ejercitándose con regularidad y protegiendo sus ojos del medio ambiente.

Coma alimentos saludables para los ojos. Las nuevas investigaciones sugieren que una dieta saludable puede ayudar a evitar las cataratas y a evitar el desarrollo de la AMD. Elija alimentos que contengan vitaminas C y E, así como los antioxidantes luteína y zeaxantina.

Siga haciendo ejercicio. Un importante estudio de hombres y mujeres entre las edades de 43 y 86 años realizado en 2006 llegó a la conclusión de que las personas que caminaban al menos tres veces a la semana tenían un 70% de menor riesgo de desarrollar la AMD que aquellas que eran sedentarias.

Utilice la iluminación adecuada. Asegúrese que la iluminación interior sea adecuada y tome precauciones adicionales al conducir de noche. Añada una capa antirreflectiva a sus gafas para maximizar la cantidad de luz que captan sus ojos.

Proteja sus ojos del sol. La sobreexposición a los dañinos rayos ultravioleta del sol puede dañar a los ojos. Cuando esté al aire libre, proteja sus ojos con un sombrero de ala ancha y gafas de sol que proporcionen niveles de protección de al menos 98% contra los rayos UVA y UVB.

Respire aire puro. Limite la exposición a la contaminación del aire y los alérgenos. Utilice gafas de protección si trabaja en el patio o cerca de sustancias químicas peligrosas. Si fuma, deje de hacerlo. Los fumadores son tres o cuatro veces más susceptibles de desarrollar la AMD que los no fumadores. Los no fumadores que viven con los fumadores casi siempre duplican su riesgo.

Protéjase mediante exámenes oculares

Sus probabilidades de mantener ojos saludables durante toda su vida aumentan considerablemente con revisiones oculares de rutina. La mayoría de los problemas oculares pueden tratarse, curarse o incluso prevenirse mediante evaluaciones regulares y una comunicación abierta con su oculista. La Academia Estadounidense de Optometría recomienda exámenes completos al menos de forma anual para las personas mayores de 65 años de edad. Las personas menores de 65 años de edad deben seguir las pautas de su médico con base en sus factores de riesgo.

Hoy en día los adultos maduros y de edad avanzada son más sanos que las generaciones anteriores. Los avances médicos y tecnológicos les permiten beneficiarse de diagnósticos y tratamientos oportunos que no estaban disponibles para sus padres. Aproveche estos beneficios sometiéndose a exámenes completos de la vista con su profesional del cuidado de la vista FEP BlueVision® y conserve la salud de su visión!

Fuentes: American Optometric Association, Prevent Blindness America, British Journal of Ophthalmology

DAVISVISION
SEE LIFE

www.davisvision.com