

Visión Saludable: Haz que te dure toda la vida.



Visualiza esto—las sonrisas de tu familia y amigos cuando se reúnen, que estás cocinando tus recetas favoritas y a tu hermosa sobrina disfrutando su fiesta de quinceañera. Ahora imagina no poder ver esas escenas claramente nunca más.

Las personas en los Estados Unidos están de acuerdo en que la visión tiene un gran impacto en sus actividades diarias y que de todos los sentidos, es el que más temen perder. Sin embargo, a menudo las personas no prestan atención a su visión a menos que noten un problema. Muchas enfermedades y condiciones de los ojos no presentan señales tempranas de aviso, por lo que una persona puede tener una enfermedad que lo podría dejar ciego y ni siquiera saberlo.

Estudios financiados por el Instituto Nacional del Ojo (NEI, por sus siglas en inglés) encontraron que los hispanos/latinos tienen mayores tasas de incidencia de deterioro visual, ceguera y enfermedad diabética del ojo que los blancos no-hispanos. La enfermedad diabética del ojo es un grupo de problemas del ojo que incluye el glaucoma, la catarata y la retinopatía diabética. En esos mismos estudios también se encontró que más del 60 por ciento de las enfermedades del ojo en los hispanos/latinos permanecen sin diagnosticar.

Una de las cosas más importantes que puedes hacer para proteger la visión es hacerte un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas. Durante este procedimiento, el oculista coloca gotas en los ojos para dilatar, o agrandar, la pupila lo que permite que entre más luz al ojo como cuando entra luz a un cuarto cuando se abre una puerta. Esto le permite al oculista examinar la parte posterior de los ojos para ver si hay señales de alguna enfermedad de los ojos. La detección y el tratamiento tempranos pueden ayudar a reducir el riesgo de pérdida de visión y ceguera.

“La retinopatía diabética, el glaucoma y la degeneración macular relacionada con la edad afectan a millones de personas en los Estados Unidos”, dijo el Dr. Sieving, director del NEI de los Institutos Nacionales de la Salud. “Estas condiciones en el pasado no se podían tratar, robándole a las personas su visión, movilidad e independencia. Afortunadamente en la década pasada

los investigadores médicos desarrollaron tratamientos altamente efectivos que salvan la vista. No obstante, estos tratamientos sólo son efectivos si la enfermedad se diagnostica antes de que cause pérdida de visión. Debido a que muchas veces no hay señales de aviso, hacerse un examen de los ojos con dilatación de las pupilas regularmente es importante para la detección temprana y para obtener tratamiento a tiempo”.

También es importante que hables con tus familiares sobre el historial de salud de los ojos ya que muchas enfermedades y condiciones de los ojos son hereditarias. Asegúrate de decirle tu historial a la próxima generación para que ellos también puedan cuidarse la visión. Además, dile a tu oculista si alguien en tu familia tiene una condición o enfermedad de los ojos.

Otras maneras simples de mantener tu visión lo mejor posible incluyen:

- Seleccionar alimentos saludables—Una variedad de vegetales, particularmente los de hojas verdes oscuras como las espinacas, la col y la col rizada deben ser una parte importante de tu dieta. Los investigadores han encontrado que las personas que llevan dietas con altos niveles de vitaminas C y E, zinc y ácidos grasos omega-3 (que se encuentran en el salmón, atún y mero) tienen menos probabilidad de desarrollar la degeneración macular relacionada con la edad.
- Dejar de fumar o no comenzar—Fumar se ha relacionado con un aumento en el riesgo de desarrollar degeneración macular relacionada con la edad, catarata y daño en el nervio óptico. Todos estos pueden causar ceguera.
- Usar equipo de protección para los ojos—Si practicas deportes o haces actividades alrededor de la casa, es importante que uses equipo de protección para los ojos para evitar lesiones.

Para más información sobre la salud del ojo, consejos para encontrar un oculista u organizaciones que proveen asistencia financiera para la el cuidado de los ojos, visita: <http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish>.

