

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

El Envejecimiento y Sus Ojos

La tía Rosa solía leer todo el tiempo pero últimamente se queja de que las palabras las ve borrosas y le son difíciles de entender. El abuelo José acaba de golpear su dedo pulgar con un martillo por tercera vez durante este mes. La semana pasada el médico de Nancy sugirió que su madre requería cirugía de cataratas. La edad puede ocasionar cambios que afectan su visión. Pero los exámenes regulares de los ojos pueden ayudar. Si se detecta pronto, cualquier problema de los ojos se puede tratar y se puede reducir el riesgo de que usted pierda la visión.



Cinco pasos que le permitirán proteger su visión

- ◆ Hágase examinar con regularidad por parte de su médico para determinar la presencia de enfermedades como la diabetes. Dichas enfermedades pueden causar problemas en los ojos si no se tratan.
- ◆ Sométase a un examen completo de los ojos con un profesional cada año o dos. El profesional de la vista le pondrá gotas en los ojos para agrandar (dilatar) sus pupilas. Ésta es la única manera en que podrá descubrir la presencia de enfermedades de los ojos, como el glaucoma, que no presenta señales o síntomas iniciales. También deberá examinarle su visión, sus lentes y los músculos de los ojos.
- ◆ Averigüe si usted tiene un riesgo alto de perder la visión. ¿Existe en la familia historia de diabetes o enfermedades de los ojos? De ser así, debe practicarse un examen de ojos con pupila dilatada cada año.
- ◆ Consulte con un profesional del cuidado de los ojos inmediatamente si está sufriendo pérdida o disminución de la visión, dolor en los ojos, salida de fluidos de

los ojos, visión doble, enrojecimiento o hinchazón de su ojo o del párpado.

- ♦ Use lentes para el sol y un sombrero de ala ancha cuando salga al aire libre. Esto le ayudará a proteger los ojos del exceso de luz solar, lo cual puede elevar el riesgo sufrir de cataratas.

Quejas comunes respecto

a los ojos. Las siguientes quejas comunes respecto a los ojos suceden a menudo con la edad. En la mayoría de los casos, se pueden tratar fácilmente. En ocasiones indican un problema mucho más grave.

- ♦ **La presbicia** es la pérdida lenta de la habilidad para ver objetos cercanos o letras pequeñas. Es un proceso normal que sucede a medida que se envejece. Las señales de la presbicia incluyen el alejar los materiales de lectura a cierta distancia o sufrir de dolores de cabeza o de cansancio en los ojos al leer o al realizar trabajos muy de cerca. Los lentes para leer a menudo corrigen el problema.
- ♦ **Las manchas** son pequeños puntos o manchitas que parecen flotar a través de sus ojos. Es posible que usted los observe en habitaciones bien iluminadas

o al aire libre en un día despejado. Las manchas pueden ser normales. Pero en ocasiones indican un problema más grave en los ojos, como desprendimiento de la retina. A menudo este es el caso si usted ve destellos de luz junto con manchas. Si usted observa un cambio repentino en el tipo o el número de manchas o destellos, consulte inmediatamente a su profesional de la vista.

- ♦ **El exceso de lágrimas** puede resultar de mucha sensibilidad a la luz, el viento o los cambios de temperatura. El exceso de lágrimas también puede surgir por tener los ojos secos. La protección de sus ojos (usando lentes para el sol, por ejemplo) puede solucionar el problema; en ocasiones el exceso de lágrimas puede significar un problema más grave con los ojos, como una infección o un lagrimal obstruido. Su oftalmólogo puede tratar estas dos condiciones.
- ♦ **Las enfermedades y condiciones de la córnea** pueden causar enrojecimiento, ojos llorosos, dolor, reducción de la visión o el efecto de ver algo como si fuera un halo. La córnea es la “ventana” en forma de domo al frente del ojo. Permite enfocar

la luz que entra al ojo. Las enfermedades, infecciones, lesiones, agentes tóxicos y otros factores, pueden afectar la córnea. Los tratamientos incluyen el cambio en la fórmula de sus lentes, el uso de gotas o, en casos más graves, cirugías, incluyendo el transplante de córnea. El transplante de córnea es un tratamiento común que da buenos resultados y es seguro.

- ♦ **Los problemas con los párpados** pueden provenir de distintas enfermedades o condiciones. Las quejas comunes respecto a los párpados incluyen dolor, picazón, exceso de lágrimas o ser muy sensibles a la luz. Los problemas con los párpados a menudo se pueden tratar con medicinas o cirugía.
- ♦ **La conjuntivitis** (también llamada ojo rosado) sucede cuando el tejido que reviste los párpados y cubre la córnea se inflama. Puede causar picazón, ardor, exceso de lágrimas o la sensación de que hay algo dentro del ojo. La conjuntivitis se puede deber a alergias o a alguna infección. Se puede propagar fácilmente de una persona a otra si fue causada por una infección. Es un problema común de los ojos que su oftalmólogo puede tratar.

Enfermedades y desórdenes comunes de los ojos en las personas mayores

Los siguientes problemas de los ojos son comunes con la edad. A menudo, se pueden desarrollar presentando pocos o ningún síntoma. Cada uno puede ocasionar pérdida de la visión y ceguera. El hacerse examinar los ojos con regularidad es la mejor manera de protegerse. Si su profesional de la vista detecta un problema oportunamente, se puede hacer mucho por ayudarlo a preservar su visión.

- ♦ **Las cataratas** son áreas nubladas en el lente del ojo. Los lentes normales son claros y permiten que la luz pase a través de ellos. Las cataratas impiden que la luz pase fácilmente a través del lente. Esto ocasiona la pérdida de visión. Las cataratas a menudo se forman lentamente, sin ningún síntoma. Algunas permanecen pequeñas y no cambian la visión de manera significativa. Otras se agrandan o engrosan y afectan la visión. La cirugía de cataratas puede ayudarlo. Su oftalmólogo puede detectar cambios en sus cataratas con el tiempo, a fin de decidir si usted debe operarse. La cirugía de cataratas es muy segura. Es una de las cirugías más comunes que se practica en Estados Unidos.

- ♦ **Los ojos secos** se presentan cuando las glándulas lacrimales no funcionan bien. Los ojos secos pueden ser incómodos. Pueden causar picazón, ardor o aún alguna pérdida de visión. Su oftalmólogo puede sugerirle utilizar un humidificador en su hogar o gotas especiales para los ojos (“lágrimas artificiales”). Los casos más graves de ojos secos pueden requerir cirugía.
- ♦ **El glaucoma** proviene de demasiada presión del fluido dentro del ojo. Con el tiempo, la enfermedad puede afectar el nervio óptico, ocasionando la pérdida de la visión y la ceguera. La pérdida de la visión no sucede hasta que se ha causado un daño enorme en el nervio. La mayoría de la gente que sufre glaucoma no presenta síntomas en una etapa temprana, ni dolor debido a la mayor presión. Usted puede protegerse mediante exámenes regulares con la pupila dilatada. El tratamiento puede incluir gotas formuladas para ojos, medicamentos tomados, o cirugía.
- ♦ **Los desórdenes de la retina** son una de las causas principales de ceguera en los Estados Unidos. La retina es el revestimiento delgado en la parte de atrás del ojo. Consta de células que reciben

imágenes visuales y las transmiten al cerebro. Los desórdenes de la retina que afectan los ojos de personas mayores incluyen:

- *Degeneración macular relacionada con la edad (AMD por sus iniciales en inglés).* La degeneración macular relacionada con la edad afecta la parte de la retina (la mácula), que le proporciona a usted la visión central aguda. Con el tiempo, la AMD puede arruinar la visión aguda que se necesita para ver objetos claramente y para realizar tareas comunes, como conducir un vehículo y leer. En algunos casos, la AMD se puede tratar con láser a fin de reducir el riesgo de mayor pérdida de la visión. Pregúntele a su oftalmólogo acerca de las recientes investigaciones que parecen indicar que algunos suplementos dietéticos reducen el riesgo de la AMD.
- *Retinopatía diabética.* Esta complicación común de la diabetes sucede cuando pequeños vasos sanguíneos dejan de alimentar la retina como deberían hacerlo. La cirugía con láser y un

tratamiento llamado vitrectomía ayudan a contrarrestarlo. Si usted sufre de diabetes, asegúrese de hacerse examinar los ojos con pupilas dilatadas todos los años.

- *Desprendimiento de la retina.* Esto sucede cuando las capas internas y externas de la retina se separan. Si usted observa cambios en las manchas y/o destellos de luz en sus ojos, bien sea todo el tiempo o gradualmente, consulte inmediatamente con su oftalmólogo. Mediante cirugía o tratamiento con láser, los médicos a menudo pueden volver a unir las capas de la retina y usted puede recuperar toda o parte de su visión.

La baja visión afecta a la gente a medida que envejece. La baja visión significa que usted no puede mejorar su visión con gafas, lentes de contacto, medicinas, ni cirugía. Esto puede impedir la realización de su rutina diaria normal. Usted puede sufrir de baja visión, si:

- ◆ Tiene problemas para ver suficientemente bien como para poder realizar tareas diarias, como leer, cocinar o coser.

- ◆ No puede reconocer las caras de amigos o familiares.
- ◆ Tiene problemas para leer la señalización en las calles.
- ◆ Descubre que las luces no son tan brillantes como solían serlo.

Si usted sufre de alguno de estos problemas, pídale a su oftalmólogo o a su profesional de la vista que le someta a una prueba para detectar la baja visión. Hay muchas cosas que pueden serle de ayuda. Estas ayudas pueden facilitarle que usted lea, escriba y maneje sus tareas de la vida diaria. La iluminación se puede ajustar a sus necesidades. Usted también puede intentar usar gafas formuladas, material de lectura de tamaño más grande, lupas, televisión en circuito cerrado, cintas de audio, máquinas para lectura electrónica y computadores que utilizan tamaños de letra más grandes y capacidad para dictarles texto.

Otros cambios sencillos también pueden ayudarlo:

- ◆ Escriba con marcadores grandes para rotular.
- ◆ Utilice papel con líneas grandes que le ayuden a escribir en línea recta.
- ◆ Instale cinta de colores en el borde de los escalones para evitar que sufra caídas.

- ◆ Instale interruptores y enchufes eléctricos de colores oscuros, de manera que pueda ver fácilmente contra las paredes de colores más claros.
- ◆ Utilice luces de movimiento que se prenden automáticamente cuando usted ingresa a una habitación. Éstas pueden ayudar a evitar los accidentes causados por mala iluminación.
- ◆ Utilice teléfonos, relojes de pulso y de pared de números grandes e instale rótulos de letras grandes en el horno microondas y en la estufa.

Una visión por debajo de lo normal no tiene por qué afectar su estilo de vida. Al hacerse examinar sus ojos con regularidad usted estará contribuyendo al cuidado de sus ojos.

Recursos

Para conocer más acerca del cuidado de los ojos y del envejecimiento, comuníquese con una de las siguientes organizaciones:

The National Eye Institute (NEI)

Instituto Nacional de los Ojos

2020 Vision Place

Bethesda, MD 20892-3655

Teléfono: 301-496-5248

Correo electrónico: 2020@nei.nih.gov

Página Web: <http://www.nei.nih.gov>

The National Institute on Aging (NIA) (*El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento*), parte de los Institutos Nacionales de Salud (NIH), distribuye *Folletos sobre la Edad* y otros materiales sobre una amplia gama de temas relacionados con la salud y el envejecimiento. Para una lista de publicaciones gratuitas, comuníquese con:

The National Institute on Aging *El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento*

Information Center

Centro de Información

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

Teléfono: 800-222-2225

(TTY) 800-222-4225

Correo electrónico:

niainfo@jbs1.com

Página Web:

[http:// www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de Salud
Septiembre de 2002