



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

***SUS OJOS
ENVEJECIDOS
Como ve al pasar
el tiempo***



NOSOTROS SERVIMOS



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Capítulo 5

SUS OJOS ENVEJECIDOS. Cómo ve al pasar el tiempo

Puede que apenas note los cambios al principio. Tal vez busque sus anteojos más a menudo para ver de cerca. Puede tener problemas para ajustarse a luces deslumbrantes o para leer cuando la luz es tenue. Puede que incluso se haya puesto medias azules pensando que eran negras. Estos son algunos de los cambios normales en sus ojos y visión a medida que envejece.

No puede evitar todos los cambios relacionados con la edad en sus ojos, pero puede tomar medidas para proteger su visión y reducir su riesgo de enfermedades oculares graves en el futuro.

También puede aprender cómo aprovechar al máximo la visión que tiene.

Los cambios en la visión pueden dificultar la realización de actividades cotidianas como leer, comprar, cocinar, caminar, conducir, etc. Perder su visión puede no ser una amenaza para la vida, pero ciertamente afecta su calidad de vida.

El lente curvo y transparente en la parte frontal de su ojo puede ser una de las primeras partes de su cuerpo que muestra signos de edad.

El lente se dobla para enfocar la luz y formar imágenes en la retina, en la parte posterior de su ojo. Esta flexibilidad le permite ver a diferentes distancias, muy cerca o muy lejos. Pero el lente se endurece con la edad. El cambio puede empezar muy temprano, a eso de los 20 años, pero puede venir tan gradualmente que puede tomar décadas para darse cuenta.

Puede tener problemas para enfocar objetos cercanos, lo que se denomina presbicia, y cualquier persona mayor de 35 años está en riesgo de padecerla.

Un tratamiento bueno y simple para la presbicia son los anteojos para leer.

Las áreas nubladas en el lente, llamadas cataratas, son otro problema de ojos que viene con la edad. A los 75 años, más de la mitad de nosotros las habremos tenido. Algunas cataratas son pequeñas y tienen poco efecto sobre la vista, pero otras se agrandan e interfieren con la visión. Los síntomas incluyen visión borrosa, dificultad para ver bien de noche, luces que parecen demasiado brillantes y visión del color desvanecida. No existen pasos específicos para prevenir las cataratas, pero el consumo de tabaco y la exposición a la luz solar aumentan el riesgo de desarrollarlas.

La cirugía de cataratas es un tratamiento efectivo que puede restaurar una buena visión.

El paso del tiempo también puede debilitar los pequeños músculos que controlan el tamaño de la pupila de su ojo. La pupila se vuelve más pequeña y menos receptiva a los cambios de luz. Es por eso que las personas en sus 60 años necesitan tres veces más luz para leer cómodamente que aquellos en sus 20 años. Las pupilas más pequeñas hacen que sea más difícil ver bien en la noche. Esto, más el agregado de la pérdida de visión periférica aumenta el riesgo de accidentes automovilísticos, por lo que se deben extremar las precauciones al conducir.

Si no está convencido de que debe realizarse exámenes oculares periódicos, considere que algunas de las enfermedades oculares más graves relacionadas con la edad, como glaucoma, degeneración macular y enfermedad ocular diabética, pueden no tener síntomas de advertencia en sus primeras etapas.

El glaucoma proviene del daño al nervio óptico. Es posible que no lo note hasta que esté avanzado. Si no se trata puede ocasionar pérdida de visión y ceguera.

La degeneración macular causa pérdida gradual de visión en el centro de su vista.

La enfermedad ocular diabética, otra causa principal de ceguera, puede dañar los pequeños vasos sanguíneos





**Media Luna
Oftalmológica**

Programa Mantenga Sana su Visión

dentro de la retina. Mantener el nivel de azúcar en sangre bajo control puede ayudar a prevenir o retrasar el problema.

La única forma de detectar estas graves enfermedades oculares antes de que causen pérdida de visión o ceguera es a través de un examen completo de la vista, especialmente importante si usted tiene diabetes.

No fumar, llevar una dieta saludable y controlar afecciones como la diabetes y la presión arterial alta, no sólo agrega años a su vida, sino que también protege su visión a medida que envejece.

La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento. La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.



**Lions Clubs International
FOUNDATION**



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Media Luna Oftalmológica

Centros Oftalmológicos Creados



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5