



20

**RECOMENDACIONES
PARA UNA VISIÓN 20/20**

Q Desde la consulta

RECOMENDACIONES PARA UNA VISIÓN 20/20

POR: PATRICIA ELENA GARCÍA A.
OPTÓMETRA, MS.AS

WWW.ASESORVYO.COM

2024

20 Recomendaciones para una visión 20/20

El inicio de un nuevo año es una buena oportunidad para adoptar cambios en el estilo de vida que mejoren la salud y el bienestar visual, así como reducir la posibilidad de desarrollar enfermedades oculares como degeneración macular o catarata.

Hablar con los pacientes sobre temas de prevención y estilo de vida en salud ocular debe volverse una actividad de rutina por parte del profesional y del equipo de atención. Hemos desarrollado un listado de recomendaciones que puede dar a los pacientes una mejor calidad de vida y poder ver con mejores ojos este año que comienza.





1. Comer bien

Los nutrientes beneficiosos para los ojos que se encuentran en muchas frutas y verduras, tales como las espinacas, los pimientos rojos, la col rizada, los puerros, el aguacate, los melocotones y los arándano.

Particularmente, pescados como el salmón, las sardinas y el atún son excelentes fuentes de DHA y ácidos grasos Omega-3, que brindan soporte estructural a las membranas celulares del ojo y se recomiendan para el ojo seco y el tratamiento de la degeneración macular.

2. Dormir bien

Una buena noche de sueño puede ayudar a que los ojos se sientan brillantes y frescos. La falta de sueño y la fatiga pueden hacer que los ojos se sientan irritados, hinchados o rojos.

Una solución rápida para aliviar los ojos de cualquier malestar causado por la falta de sueño es colocar una compresa fría (bolsas de té mojadas, rodajas de pepino o una toallita húmeda y fría) sobre los ojos, luego recostarse y relajarse durante diez minutos.



3. No fumar

Todo el mundo sabe que fumar es malo para la salud, pero los fumadores tienen el doble de probabilidades de desarrollar degeneración macular relacionada con la edad y hasta tres veces más probabilidades de desarrollar cataratas en comparación con los no fumadores, debido a que los químicos del tabaco dañan los vasos sanguíneos del ojo.






4. Proteger los ojos

Actividades en el hogar, en el trabajo o relacionadas con la práctica deportiva son el origen de muchos accidentes que causan lesiones oculares, por lo tanto, el uso de gafas de seguridad para proteger los ojos cuando se encuentra en una actividad que representa un riesgo puede ayudar a prevenir lesiones. Debe asesorar adecuadamente en la selección de los lentes y el armazón más adecuado para la actividad a realizar.

5. Evitar la luz ultravioleta

Los rayos ultravioleta del sol no sólo son dañinos para la piel. La exposición a los rayos ultravioleta del sol puede provocar una afección similar a una quemadura solar llamada fotoqueratitis, en la que los ojos se enrojecen, inflaman y lagrimean. Adicionalmente, los efectos dañinos de los rayos ultravioleta (UV) son acumulativos y, durante un período prolongado, el riesgo de desarrollar cataratas, pterigion y otras afecciones.



Al usar gafas de sol, estas protegen la frágil piel alrededor de tus ojos y todas las estructuras oculares. Pero hay que asegurarse que los lentes de sol sean filtren adecuadamente el 99% de la luz UVA y UVB y que sean homologados.

Es importante establecer si realmente los lentes tienen protección ultravioleta, sean estos tinturados o no, o si son lentes especiales como los fotocromáticos y/o polarizados.

A close-up photograph of a person's foot standing on a white mechanical scale. The scale's dial is visible, showing numbers from 0 to 140 in increments of 20. The needle points to approximately 110. The background is a light-colored tiled floor.

6. Mantener un peso adecuado

Un peso saludable preserva la densidad del pigmento macular, y a su vez, ayuda a proteger la retina contra la descomposición de las células y la aparición de la degeneración macular relacionada con la edad. Se ha demostrado que la pérdida de peso aumenta los niveles de luteína y zeaxantina en la sangre, dos vitaminas esenciales para la salud de la mácula. El daño a los vasos sanguíneos del ojo causado por el exceso de peso corporal también se ha relacionado con la aparición de glaucoma y diabetes.

7. Beber agua e hidratar los ojos

El cuerpo humano está compuesto en un 70% de agua. El agua es esencial para el funcionamiento normal del cuerpo y para mantener los ojos sanos. La deshidratación puede provocar ojos secos, dolor e irritación. La sequedad ocular es un problema muy común que se produce por una disminución o alteración de la producción de lágrimas. Para prevenirlo o aliviarlo, se pueden usar lágrimas artificiales o humidificadores de ambiente, al igual que beber suficiente agua y que llevar una dieta rica en Omega-3, vitaminas y antioxidantes.



8. Lavado e higiene de manos

Lavar frecuentemente las manos no solo evita enfermedades infecciosas como la gripe, sino que también previene infecciones como la conjuntivitis. Especialmente si se es usuario de lentes de contacto, se debe tener las manos limpias antes de manipular los lentes, frotarse o tocar el área alrededor de los ojos.



9. Cuidado de los lentes de contacto

La mala higiene y cuidado de los lentes de contacto podría causar una infección ocular grave. Por esto es fundamental dar un entrenamiento adecuado al paciente en lo referente a recomendaciones de seguridad y limpieza, así como cumplir estrictamente los horarios de uso de acuerdo al tipo de lente de contacto.



10. Controlar el tiempo frente a las pantallas

Demasiado tiempo frente a los dispositivos digitales puede provocar fatiga visual, la cual causa visión borrosa, dolores de cabeza y ardor en los ojos que causan malestar, lo que configura el llamado Síndrome de Visión en Computadora. Para evitar la fatiga visual, recomiende la práctica de la regla 20-20-20: ¡Cada 20 minutos mire algo a 20 pies de distancia (6 metros), durante 20 segundos!



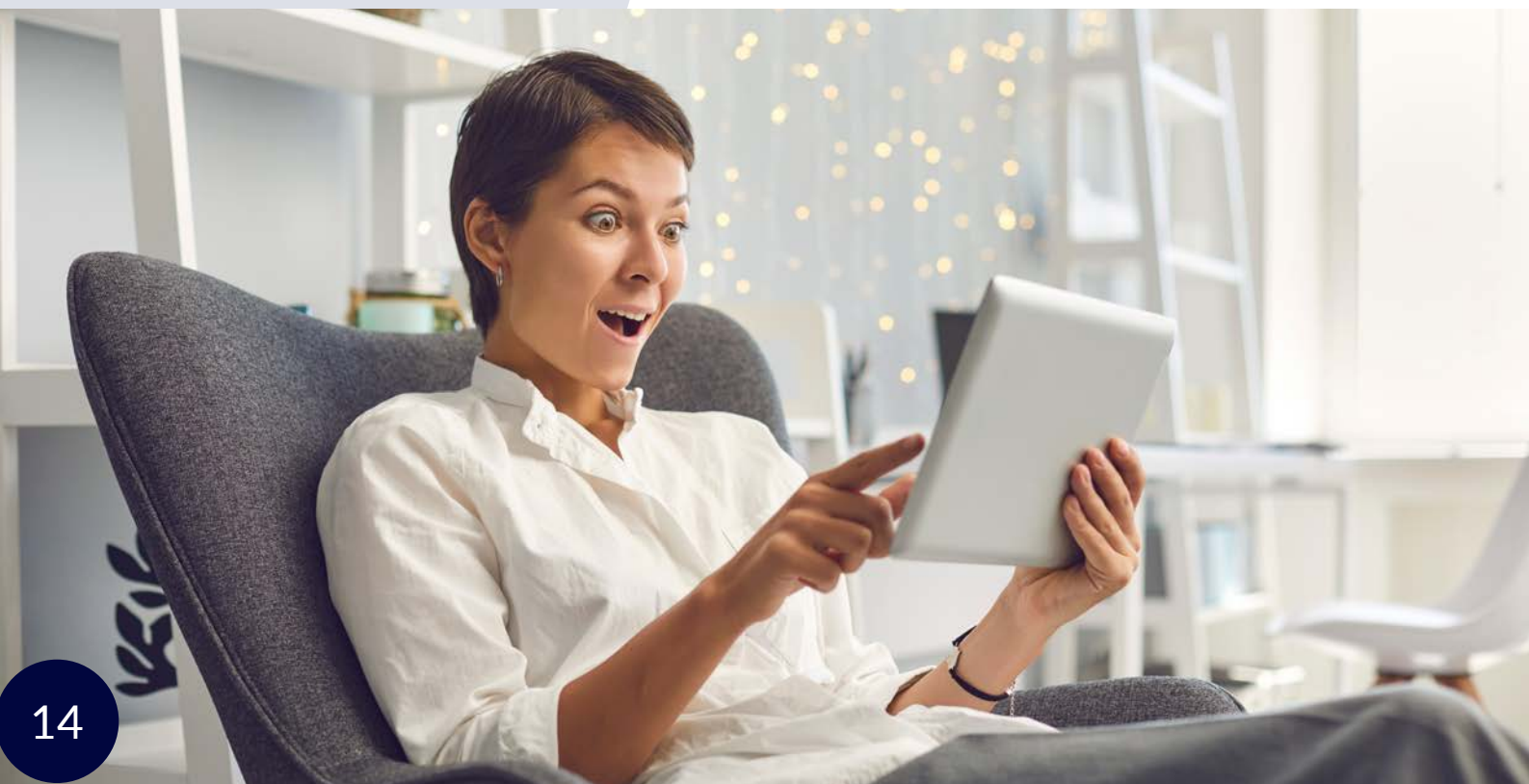
11. Parpadear



Los párpados distribuyen la lágrima sobre la superficie ocular, manteniendo el ojo húmedo y evitar que la córnea se seque. Normalmente parpadeamos entre 15 y 20 veces por minuto, pero cuando estamos frente a dispositivos digitales, parpadeamos con menos frecuencia, lo cual suele provocar ardor, picazón o sequedad en los ojos. Recuerde a los pacientes que parpadear diez veces seguidas de forma consciente, puede proporcionar alivio.

12. Uso de iluminación adecuada

Los ojos se cansan rápidamente si tienen que esforzarse constantemente por la reducción del contraste en ambientes de baja iluminación. Se debe recomendar utilizar soluciones de iluminación que distribuyan una luz suficientemente brillante por toda la habitación y que no se produzca sombra sobre la superficie de trabajo.



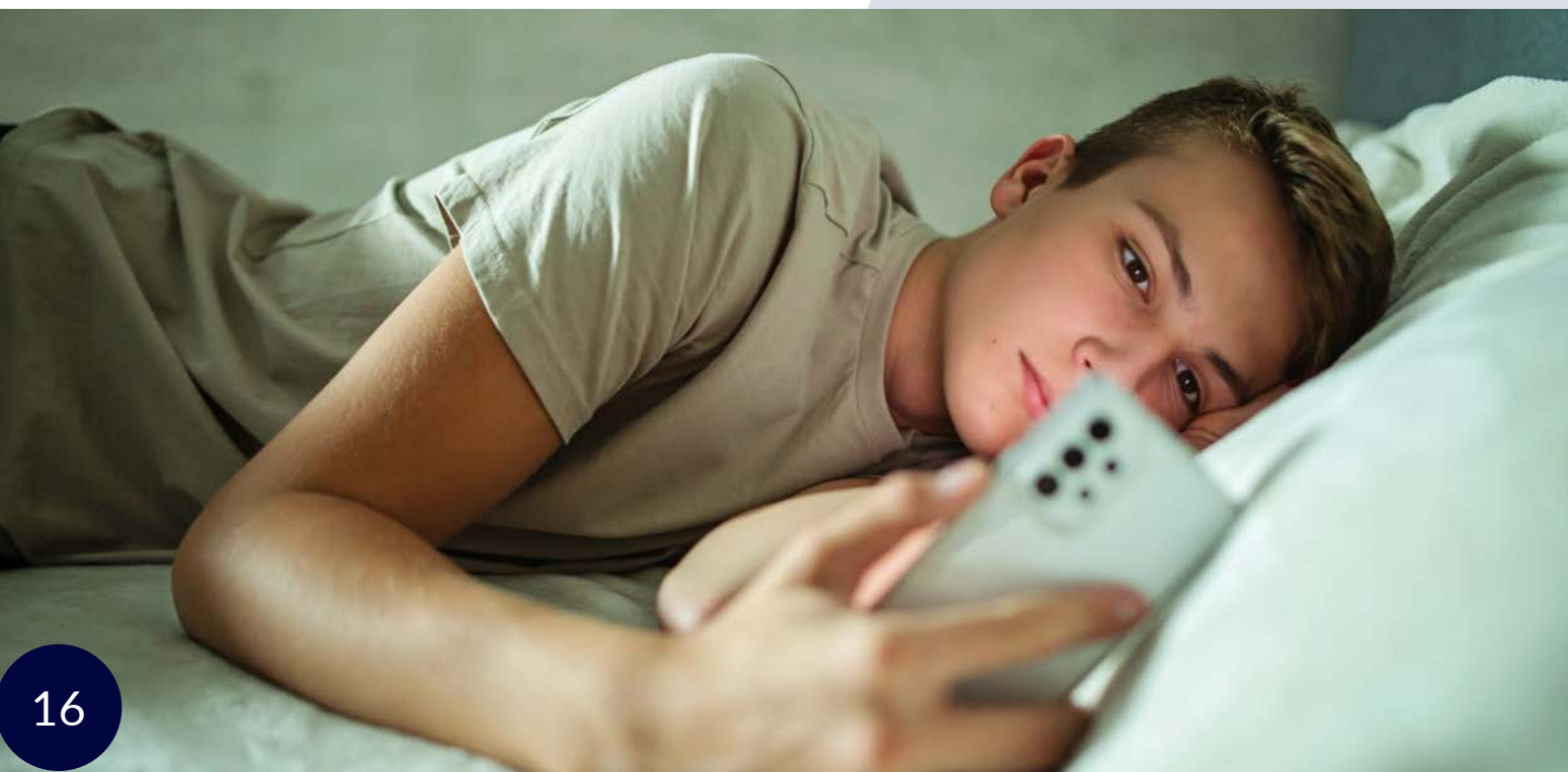


13. Aire fresco y caminar

Salir y disfrutar del aire libre es fundamental para una buena y saludable visión. Una caminata puede ayudar a relajar los ojos cansados y favorece la realización de pausas activas. Si no es posible realizar una breve sesión de ejercicio al aire libre, recomiende ventilar la habitación, evitando ambientes muy fríos, calientes o húmedos.

14. No usar dispositivos digitales antes de dormir

Utilizar dispositivos digitales antes de dormir genera problemas para conciliar el sueño o mala calidad del mismo debido a la exposición de la luz azul, que altera el ciclo circadiano e influye en los patrones de sueño. En algunos casos se puede recomendar el uso de filtros para luz azul o cambiar la configuración de la pantalla para uso nocturno.





15. Renovar o reemplazar el maquillaje

Los cosméticos viejos y sucios pueden albergar todo tipo de gérmenes y causar infecciones en los ojos. Algunos productos como el delineador de ojos y el rímel tienen impreso el período recomendado de uso después de la apertura; normalmente 6, 12 o 24 meses. Y, por supuesto, no compartir el maquillaje de tus ojos con otras personas ayudará a mantener los ojos libres de infecciones.

16. Cuidados de las gafas

Las pequeñas partículas de polvo o suciedad que se depositan en el lente pueden ser abrasivas si se limpian con un paño seco. Por eso es importante limpiarlos periódicamente con agua y jabón y dejarlos que se sequen al aire después de lavarlos.



Usar solo una mano para quitarse las gafas puede provocar un desajuste, debilitar los tornillos o romper las gafas. Recuerde siempre utilizar ambas manos cada vez que manipule las gafas y mantenerlas en el estuche cuando no las utilice.

17. Luchar contra la miopía

Ha habido un enorme aumento de la miopía debido al mayor tiempo que se pasa en ambientes interiores y frente a dispositivos digitales.

Especialmente los niños y adolescentes que tienen riesgo de miopía es importante hacerse exámenes visuales con mucha regularidad y mantener su prescripción actualizada, así como pasar el mayor tiempo posible al aire libre. Recuerde hablar con los padres de los niños miopes sobre las nuevas tecnologías disponibles para el control de la miopía.



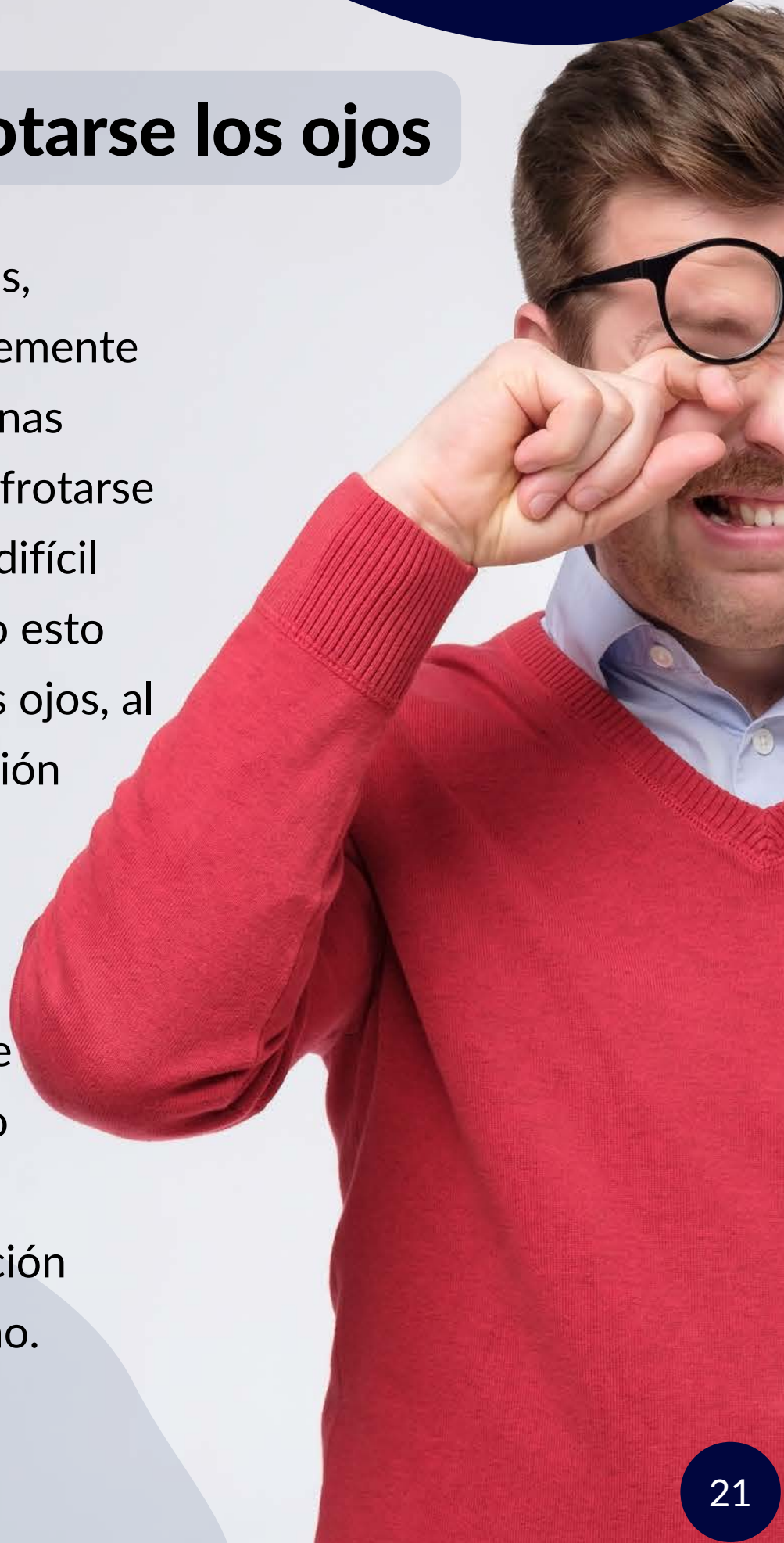
18. Controlar los niveles de presión arterial, colesterol y glucosa

La salud de su corazón afecta directamente los vasos sanguíneos de sus ojos. La presión arterial alta y los niveles altos de colesterol aumentan el riesgo de enfermedades oculares, incluyendo la retinopatía diabética e hipertensiva, así mismo los ojos evidencian precozmente las alteraciones sistémicas como la diabetes o la hipertensión. Es importante indicar al paciente que si presenta hemorragias en los ojos o pérdida súbita de la visión acuda inmediatamente a un servicio de consulta prioritaria.



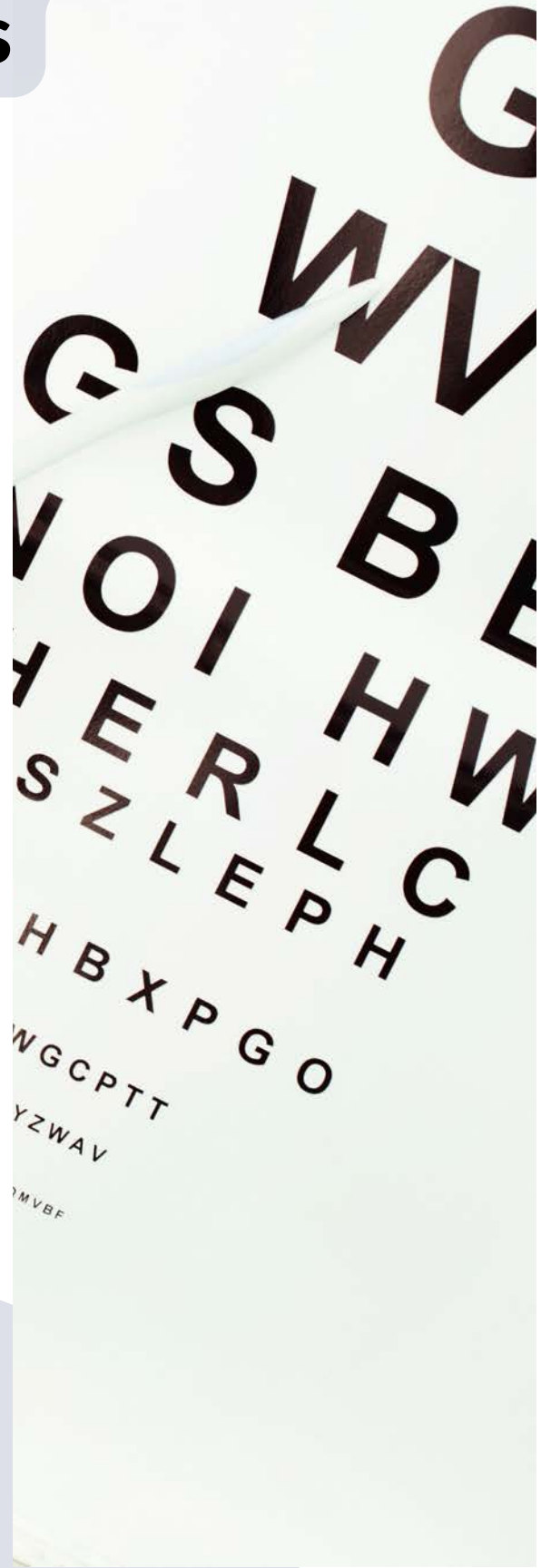
19. No frotarse los ojos

Por alergias oculares, infecciones o simplemente por costumbre algunas personas tienden a frotarse los ojos. Puede ser difícil dejar el hábito, pero esto pone en riesgo a los ojos, al facilitar la propagación de infecciones y adicionalmente frotarse los ojos de manera permanente debilita la córnea, lo que posiblemente provoque una afección llamada queratocono.



20. Acudir a exámenes visuales periódicos

Se recomienda realizar un examen ocular integral una vez cada año, a menos que el profesional de la salud visual le indique lo contrario, con este detectará problemas con la visión, la salud ocular y descubrir también otros problemas de salud subyacentes como diabetes, hipertensión o cáncer. Esta puede ser una oportunidad para hacer una asesoría al paciente respecto a hacer una renovación de su imagen y su estilo con unas nuevas gafas o probando la posibilidad de lentes de contacto.



La concientización es un paso vital en la prevención de enfermedades oculares. Dedique el tiempo necesario para educar e informar al paciente sobre las afecciones oculares más comunes, converse sobre las causas, los síntomas, los factores de riesgo y las formas de prevenir las afecciones. Cuanta más información pueda darle a sus pacientes, más fácil será para el reconocer los cambios en la visión y tendrá más posibilidades de prevenir o controlar cualquier afección ocular.



20

Recomendaciones para una visión 20/20

1. Comer bien



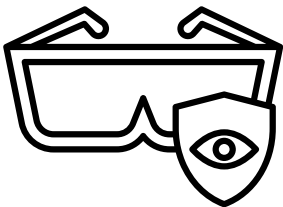
2. Dormir bien



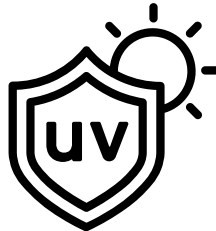
3. No fumar



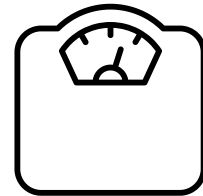
4. Proteger los ojos



5. Evitar la luz ultravioleta



6. Mantener un peso adecuado



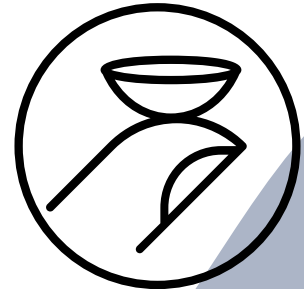
7. Beber agua e hidratar los ojos



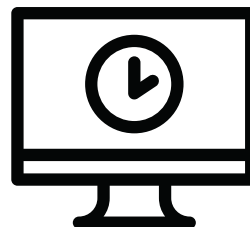
8. Lavado e higiene de manos



9. Cuidado de los lentes de contacto



10. Controlar el tiempo frente a las pantallas



20

Recomendaciones para una visión 20/20

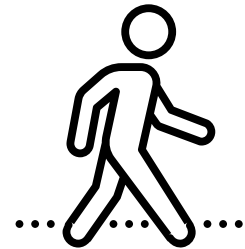
11. Parpadear



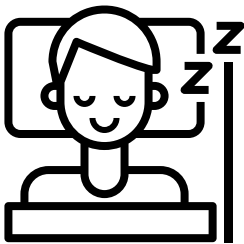
12. Uso de iluminación adecuada



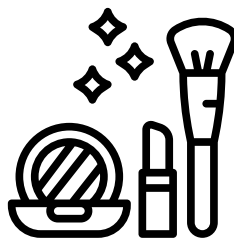
13. Aire fresco y caminar



14. No usar dispositivos digitales antes de dormir



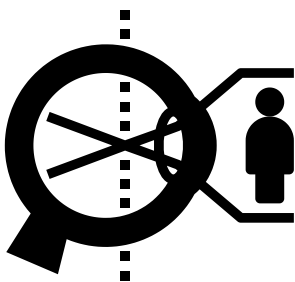
15. Renovar o reemplazar el maquillaje



16. Cuidados de las gafas



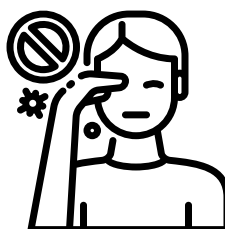
17. Luchar contra la miopía



18. Controlar los niveles de presión arterial, colesterol y glucosa



19. No frotarse los ojos



20

Recomendaciones para una visión 20/20

20. Acudir a exámenes
visuales periódicos

