

Especialistas llaman a actuar antes de los síntomas:

# La vista también envejece y por eso es muy importante realizar controles con frecuencia

Con el paso de los años leer con poca luz se vuelve más difícil, los colores pueden parecer menos intensos y algunas personas sienten que necesitan mayor tiempo para lograr enfocar.

Aunque muchos de estos cambios son parte natural del envejecimiento, los especialistas advierten que después de cumplir los 60 años aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades oculares que pueden avanzar sin síntomas y provocar pérdida visual si no se detectan a tiempo.

"Es esperable que la visión de las personas mayores cambie con la edad, pero hay algunas enfermedades que aparecen con mayor frecuencia y que debemos vigilar de cerca", advierte Katherina Pavani, académica de la Escuela de Tecnología Médica mención Oftalmología de la Universidad Andrés Bello.

Entre ellos, se encuentran los problemas refractivos, como la presbicia, que afecta la visión cercana. "Esto no es una patología, pero afecta a toda la población mayor", indica Katherina Pavani.

El oftalmólogo Mauricio Cabezas, coordinador nacional de la Sociedad Chilena de Cirugía de Catarata y Córneas, coincide con ella y agrega que otras de las enfermedades oculares más frecuentes en este segmento etario son las cataratas y las enfermedades de la retina asociadas a la diabetes.

"La catarata tiene una relevancia especial, ya que constituye la principal causa de ceguera reversible en el mundo. En esta línea, el glaucoma es la principal causa de ceguera irreversible en el mundo", explica el especialista.

Katherina Pavani precisa que "la catarata produce una visión borrosa progresiva, una alternación del cristalino que se encuentra dentro de los ojos y el paciente relata que su percepción es como si viera todo nublado. Es muy común, pero tiene también un muy buen tratamiento quirúrgico".

## No ignorar los síntomas

Katherina Pavani añade que la degeneración macular asociada a la edad, otra patología frecuente, "afecta a la mácula, que es la zona central de la retina, por lo que impacta di-

La pérdida de la nitidez, la dificultad para leer o los cambios en la percepción de los colores no siempre son señales inevitables. Y aunque con los años aumentan los problemas oculares, algunos pueden evitarse si se detectan anticipadamente.

**Constanza Menares**



Una visita a una óptica no reemplaza un chequeo oftalmológico, advierten los especialistas entrevistados.

rectamente en la lectura y el reconocimiento de las caras".

Gonzalo Varas, oftalmólogo de la Clínica Universidad de Los Andes, comenta que "otra patología muy frecuente, pero que afortunadamente rara vez produce un daño importante en la visión de los adultos mayores, es lo que se conoce como 'síndrome del ojo

seco'. En este cuadro, los pacientes se quejan de irritación constante, sobre todo frente a las pantallas, ambientes muy secos o aquellos con mucho aire acondicionado y poca humedad. En estos casos, se debe recetar el uso de gotas de lubricación para poder controlar estas molestias".

Uno de los principales problemas, coinciden los especialistas entrevistados, es que muchas de estas patologías pueden avanzar sin molestias evidentes. Por eso, recomiendan consultar a un oftalmólogo ante cualquier cambio en la visión.

"Incluso si la persona siente que ve bien, se recomienda un control oftalmológico al menos una vez al año. Esto es clave porque varias de estas patologías no presentan síntomas en etapas iniciales", cuenta Gonzalo Varas.

Por otro lado, "existen síntomas evidentes que hacen necesario consultar con rapidez, como la pérdida brusca de visión en uno o ambos ojos, la aparición de una cortina negra en el campo visual, dolor ocular intenso acompañado de ojo rojo y la aparición repentina de visión doble", dice Mauricio Cabezas.

El especialista añade que "otro signo que también debe motivar una evaluación es ver las líneas rectas distorsionadas o torcidas, o también acompañadas de una mancha en el centro".

## Hábitos saludables

Los expertos afirman que aunque el envejecimiento no se puede evitar, sí existen hábitos que pueden ayudar a las personas a cuidar su salud visual en forma permanente.

Por ejemplo, recomiendan indispensable utilizar lentes de sol con protección UV. También es importante mantener una dieta rica en antioxidantes, evitar el tabaco, controlar enfermedades como la diabetes y la hipertensión y, obviamente, realizar los controles oftalmológicos periódicos.

"En el caso específico de las cataratas, hay factores de riesgo modificables que pueden ayudar a retrasarlas, como evitar el hábito de fumar, controlar la diabetes y comer de manera saludable y equilibrada", afirma Mauricio Cabezas.

Y advierte que revisar la vista en una óptica no reemplaza un examen oftalmológico.

"Muchas personas creen que obtener una receta

de anteojos es suficiente, pero esos controles no equivalen a un verdadero chequeo médico y no permiten descartar enfermedades. Por eso, un control oftalmológico anual es fundamental para poder detectar a tiempo las patologías antes mencionadas y así reducir el riesgo de pérdida visual irreversible", indica el oftalmólogo.