

## 16.1. Alteraciones de la visión.

### Pérdida de visión

Una persona con **mala visión** es aquella que ve de forma borrosa o poco clara. En esta situación es difícil realizar muchas de las tareas diarias, como leer, hacer las compras, cocinar, ver la televisión o escribir. Generalmente, a partir de los 40 años se necesitan gafas para poder coser y leer.

Hay muchas enfermedades y problemas de los ojos que pueden afectar su visión. Los más comunes son:

- Defectos de refracción:
  - **Miopía** (dificultad para ver de lejos).
  - **Hipermetropía** (dificultad para ver de cerca).
  - **Astigmatismo**: es una alteración de la curvatura de la córnea que impide un enfoque claro de los objetos, produciendo visión borrosa para ver de cerca y de lejos.
  - **Presbicia o vista cansada**: se produce por la pérdida de elasticidad del cristalino, lo que provoca dificultad para ver de cerca con nitidez. Se trata de un proceso de degeneración natural del ojo.
  - **Catarata**: es la visión borrosa debido a la pérdida de transparencia del cristalino, que se vuelve opaco.
  - **Degeneración macular asociada a la edad (DMAE)**: enfermedad degenerativa de la retina que conlleva una pérdida de visión.
  - **Glaucoma**: es la pérdida progresiva de visión debido al aumento de la presión dentro del ojo.
  - **Retinopatía diabética**: es el daño producido en los vasos sanguíneos de la retina en pacientes diabéticos.

### ¿Qué puede hacer?

Si ha sido diagnosticado de una pérdida de visión no recuperable, puede aprender a **usar mejor la que le queda**.

- Use objetos que le ayuden en su vida diaria. Los libros y revistas con letras grandes, relojes y teléfonos con números grandes, relojes que dicen la hora, grabadoras.
- Cambie las pantallas de la televisión y del ordenador por unas más grandes, aumente el tamaño de la letra y el contraste, utilice la lupa del ordenador.
- Tenga una buena iluminación en casa,
- Tenga cuidado al conducir. Evite hacerlo de noche.
- Retire de su casa muebles o alfombras con los que pueda chocar o tropezarse.
- Si tiene usted una pérdida de visión central, puede serle útil aprender a mirar de lado los objetos en lugar de hacerlo de frente.



- **Proteja sus ojos del sol.** Utilice gafas de sol.
- No se avergüence de decir que tiene pérdida de visión. Su familia, amigos y vecinos lo ayudarán mejor si saben qué necesita. También podría conocer a otras personas que pasan por una situación similar. Pregunte por grupos de apoyo en su comunidad.
- Si presenta **glaucoma**, siga estrictamente el tratamiento con gotas y las revisiones que le indique su médico.



#### Otros consejos útiles:

- Deje de **fumar**. El tabaco se ha relacionado con el desarrollo de cataratas y la degeneración macular.
- Si es usted **diabético**, colabore activamente en el control de sus niveles de glucosa y las revisiones oculares periódicas.
- Vigile su **presión arterial**.
- Haga **ejercicio** y siga una **dieta** pobre en grasas y rica en frutas, cereales y verduras.
- Use **gafas protectoras** siempre que lleve a cabo actividades de riesgo de lesiones en el ojo.

## ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si nota una disminución de su visión.
- Ante una pérdida brusca de la visión. Requiere una valoración urgente.
- Si tiene problemas para ver objetos desde cualquier lado o si observa halos alrededor de las luces.
- Si se presentan de pronto puntos ciegos o áreas de visión distorsionada.
- Si durante la noche ve con mayor dificultad de la normal.

## ¿Dónde conseguir más información?

- [https://nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/problems\\_sp](https://nei.nih.gov/healthyeyes/spanish/problems_sp)
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002085.htm>
- <https://www.aaopt.org/salud-ocular/consejos/seis-cosas-que-debe-saber-acerca-de-la-dmre>
- <https://www.aaopt.org/salud-ocular/enfermedades/retinopatia-diabetica>