

Cuida tu visión: conoce las principales enfermedades oculares

La salud ocular juega un rol fundamental en nuestro bienestar general, contribuyendo a las actividades cotidianas en todas las etapas de la vida.

Los datos actuales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestran que **alrededor de 285 millones de personas en todo el mundo padecen algún tipo de problema ocular, y entre el 60% y el 80% de los casos son prevenibles.**



Algunas enfermedades oculares pueden provocar problemas de visión, incluida la ceguera.

Los más comunes son:



Catarata

Caracterizada por la opacidad del cristalino, es una de las principales causas de ceguera en el mundo. La cirugía de reemplazo del cristalino es un tratamiento común.



Glaucoma

Esta es una condición que daña el nervio óptico. A menudo asintomático, los controles periódicos son cruciales para diagnosticarlo a tiempo. Los tratamientos incluyen gotas para los ojos y cirugía.



Degeneración macular relacionada con la edad (DMAE)

Afecta la retina y es una causa común de pérdida de visión en las personas mayores. Una alimentación saludable rica en antioxidantes, vitaminas y minerales, además de evitar fumar, puede reducir el riesgo.



Retinopatía diabética

Aparece como resultado de una diabetes no controlada, dañando los vasos sanguíneos de la retina. Es vital un control estricto de la glucemia, un seguimiento médico y un análisis del fondo del ojo.

Prevención

Ésta empieza con el cuidado diario y algunos hábitos saludables que incluyen:



Evita la exposición excesiva a las pantallas (TV, ordenador, teléfono inteligente), ya que pueden causar sequedad y fatiga visual;



Usa gafas de sol para evitar la exposición a la radiación ultravioleta;



Ten una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales para el buen funcionamiento de la retina;



Duerme al menos 8 horas diarias para evitar el cansancio y la irritación de los ojos;



Realiza visitas periódicas al oftalmólogo.

¿Estás vigilando tu salud ocular?

Busca ayuda médica si experimentas alguna molestia, como visión borrosa, ojos rojos o llorosos, sensibilidad a la luz o espasmos oculares.