



La Salud Visual se define como la ausencia de aquellas alteraciones visuales, que impiden al ser humano conseguir un estado físico, cultural, estructural y funcional de bienestar social. También es considerada como la ausencia de enfermedad ocular y de daño en estructuras oftálmicas, acompañada de una buena agudeza visual.

La discapacidad visual y la ceguera ocupan el segundo tipo de discapacidad humana con mayor prevalencia mundial. Según datos de la OMS, a nivel mundial, 2.2 millones de personas tienen una discapacidad visual o ceguera, de los cuales, al menos 1 millón podría haberse prevenido.

Los cambios epidemiológicos modernos se encuentran modificando las causas del deterioro visual en el adulto, provocando que la discapacidad visual y la ceguera, en la mayoría de los casos, se produzca por causas adquiridas, acompañadas de múltiples factores de riesgo que pueden generar discapacidad múltiple.

Factores de riesgo

Para mantener una buena salud visual, hay que evitar todos aquellos hábitos que conlleven un esfuerzo de la vista, como, por ejemplo:

- Exceso o deficiencia de iluminación.
- Mala alimentación por déficit vitamínico.
- Higiene inapropiada de la cara y de los ojos.
- Tocarse los párpados constantemente con las manos sucias pueden provocar infecciones.
- Tabaquismo, provoca resequeidad ocular.
- Apretar o tallar los ojos, causa problemas en la córnea.
- No dormir lo suficiente, ya que durante las horas de sueño se produce una regeneración de las células epiteliales que revisten la cara anterior del ojo, recuperándose de las agresiones del día.
- No emplear gafas adecuadas que protejan de los rayos solares.

Afectaciones más comunes de la vista

- **OJO SECO.** Ocurre cuando la superficie del ojo no está bien lubricada ni humectada. Tiene consecuencias negativas en la calidad visual de las personas y genera molestias como: comezón, ardor, irritación y sensación de arenilla.
- **CONJUNTIVITIS.** Es la inflamación de la conjuntiva (tejido fino que protege el interior del párpado y el blanco de los ojos). Cuando se presenta, el ojo se ve rojo o con coloración rosada, debido a dilatación de los vasos sanguíneos.
- **BLEFARITIS.** Es causado por exceso de bacterias y grasa que se acumulan en los bordes del párpado, debe ser tratado higiénicamente. Provoca enrojecimiento, inflamación, ardor en los párpados y está relacionada con el ojo seco.
- **CATARATA.** Esta enfermedad se relaciona con el envejecimiento y puede afectar uno o ambos ojos. Nubla la visión porque afecta al cristalino (lente del ojo). En sus inicios la opacidad es pequeña y puede aumentar con el tiempo.
- **DEGENERACIÓN MACULAR.** Es la degeneración de la visión central a causa del envejecimiento. La degeneración macular estropea la parte del ojo que permite captar los datos más pequeños. Típicamente se ve mal y las líneas torcidas.
- **MIOPÍA.** Caracterizada por observar fácilmente objetos cercanos y ver borrosos los objetos lejanos.
- **ASTIGMATISMO.** En este padecimiento la forma de la córnea no es totalmente redonda, lo que causa que la luz entre en el ojo, enfocándose en varios puntos de la retina, situación que genera visión distorsionada y borrosa de objetos cercanos y lejanos.

¿Qué es la agudeza visual?

Es la capacidad del sistema de visión para percibir e identificar objetos al contar con buenas condiciones de iluminación.

La agudeza visual es evaluada por medio de exámenes de la vista a través de distintas técnicas, una de ellas y la más común es la prueba de Snellen.

A través de la realización de exámenes de la vista se pueden detectar más de 270 afecciones de la vista, desde diabetes hasta algunas enfermedades cardíacas.

Para cada problema de la visión y para cada necesidad,
hay una solución. Acude a revisión oftálmica cada año.

Cuidado de la Salud Visual

CONTROL OFTÁLMICO ANUAL

El chequeo por año ayuda a detectar oportunamente cualquier problema visual.

La vista va sufriendo cambios con la edad, por ello, a partir de los 40 a 45 años se recomienda acudir anualmente a revisión oftálmica para descartar la aparición de presbicia que es la pérdida gradual de la capacidad del ojo para enfocar objetos cercanos, así como en personas de 60 años es importante detectar oportunamente el riesgo de cursar con glaucoma o catarata.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Las vitaminas A, C y E, minerales como el zinc y el selenio, pigmentos como la luteína y la zeaxantina y los ácidos Omega 3, son esenciales para la retina y ayudan a retrasar el envejecimiento de las estructuras oculares.

NO OLVIDES PARPADEAR

Parpadear es la forma natural de lubricar el ojo, normalmente parpadeamos 15 veces por minuto. Al fijar la vista en una pantalla (computadora, TV o smartphone), se reduce la frecuencia y amplitud del parpadeo, causando sequedad ocular, enrojecimiento y dolor.

PROTEGER LA VISIÓN DE LOS RAYOS DEL SOL

La radiación ultravioleta (UV) produce alteraciones agudas y crónicas en todas las estructuras del ojo. Por ello, se recomienda el uso de gafas de sol con filtro contra los rayos UV.

TRABAJAR CON BUENA ILUMINACIÓN

Una iluminación adecuada es esencial para reducir la fatiga visual. Si se utiliza pantallas para trabajar, hay que evitar que se produzcan reflejos de luz sobre la pantalla.

AJUSTAR EL BRILLO Y CONTRASTE DE LA PANTALLA

Para prevenir y evitar la fatiga ocular, la pantalla no debe brillar más que el entorno, se debe nivelar el brillo con la luz circundante, procurar incrementar el contraste de la pantalla para reducir la fatiga ocular y mantener la pantalla de la computadora a una distancia de 20 a 28 pulgadas de la cara y ligeramente por debajo del nivel de los ojos.

RELAJAR LOS OJOS DE FORMA PERIÓDICA

Las estructuras oculares son responsables del enfoque de los objetos, por lo que se deben realizar pausas visuales para relajar el ojo. Para ello, cada 20 minutos retire la vista del objeto enfocado y mire a 6 metros de distancia, durante 20 segundos.

NO FROTAR LOS OJOS

Si hay molestias oculares es mejor acudir a valoración con el oftalmólogo.

Al contar con una buena salud visual, se fortalece la salud en general y la calidad de vida.

¡Cuida tu vista!

Bibliografía

- <https://www.paho.org/es/temas/salud-visual>
- <https://www.gob.mx/salud/articulos/como-mantener-la-salud-visual>



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT