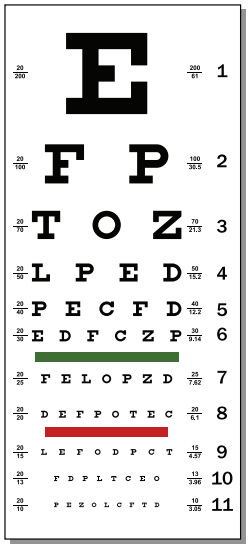
IPRO
Better healthcare, realized.

Healthy Insights
INFORMADO • ATENTO • EMPODERADO

Septiembre de 2025

Enfoque en la salud ocular

¿Sabía que el cerebro puede detectar 10 millones de colores distintos? ¿O que los seis músculos de cada ojo se mueven más rápido que cualquier otros músculos de su cuerpo? Los ojos son únicos, ya que no hay dos personas que compartan el mismo tono. Este mes, dedique un tiempo a aprender cómo mantener los ojos seguros y la visión en buen estado.



La visión cambia a medida que pasan los años

Muchas personas notan cambios comunes a medida que pasan los años, como dificultad para ver de cerca, problemas para diferenciar algunos colores como el azul y el negro, y necesitan más tiempo para adaptarse a cambios en la luz. Estos problemas suelen ser molestias menores que se resuelven con sencillez. Es posible que necesite encender más luces en su casa o usar anteojos de lectura sin receta para enfocar mejor los objetos cercanos. La baja visión es otro problema frecuente relacionado con la edad que no se corrige de manera permanente, pero puede manejarse con anteojos, lentes de contacto o ciertas terapias. Quienes tienen baja visión suelen tener dificultad para reconocer los rostros de familiares y amigos. También pueden tener problemas para realizar tareas cotidianas como leer, cocinar o identificar letreros en la calle. Además de la baja visión, a medida que pasan los años usted podría desarrollar otras enfermedades o afecciones.

Esté atento a estas enfermedades y afecciones oculares

Algunas de estas enfermedades y afecciones pueden causar pérdida de visión o ceguera y no siempre producen síntomas:

- La degeneración macular asociada con la edad (DMAE) puede hacer que los objetos se vean menos nítidos.
- La retinopatía diabética puede aparecer cuando una persona con diabetes no controla bien su nivel de azúcar en la sangre.
- Las cataratas se pueden presentar como áreas opacas que provocan visión borrosa.
- El glaucoma suele deberse a la acumulación de líquido en el ojo y puede causar pérdida de la visión o ceguera. Quienes lo padecen no suelen sentir dolor ni presentan síntomas al inicio.
- El ojo seco produce una sensación de ardor o escozor cuando las glándulas lagrimales no funcionan bien.

Si de repente no puede ver o presenta visión borrosa, visión doble, dolor ocular, enrojecimiento o hinchazón en el ojo o el párpado, o nota muchos cuerpos flotantes nuevos (puntitos que parecen desplazarse en su campo visual), podría tratarse de una emergencia ocular. Consulte con su oculista de inmediato.

continued

Cuide los ojos para una mejor salud

Dado que muchas enfermedades oculares y afecciones comienzan con pocos síntomas evidentes, se recomienda que se realice exámenes de dilatación de las pupilas de manera regular para evitar complicaciones y pérdida de la visión. El Instituto Nacional del Ojo sugiere que todas las personas mayores de 50 años se hagan un examen de dilatación de las pupilas una vez por año. Además, usted puede prevenir la aparición o el avance de enfermedades oculares de las siguientes maneras:

- Para la DMAE, ciertos suplementos dietéticos ayudan a retrasar su progreso.
- El avance de la retinopatía diabética, puede retardarse si controla los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.
- La cirugía de cataratas es un tratamiento frecuente que puede reparar la visión.
- El glaucoma puede tratarse con gotas recetadas, láser o cirugía.

IPRO
Better healthcare, realized.

IPRO Healthy Insights
1979 Marcus Avenue
Lake Success, NY 11042
(516) 209-5403
https://ipro.org

La prevención es la clave

Cuidar los ojos comienza con algunos cambios simples en su estilo de vida. Cuide su salud general con alimentos buenos para la vista, como verduras de hoja verde oscura (espinaca, kale y berza) y pescados ricos en ácidos grasos omega-3 (salmón, atún y halibut). Aumente su actividad física para mejorar su salud y reducir el riesgo de empeorar afecciones de los ojos y del resto del cuerpo. Esto le ayudará a bajar el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Deje de fumar para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como degeneración macular y cataratas. Por último, proteja los ojos con gafas de sol cuando esté al aire libre y con gafas de seguridad cuando realice actividades que puedan ser peligrosas, como hacer reparaciones en el hogar o trabajar en el jardín.

Sources

20 Fascinating Facts About Eyes | Cleveland Clinic | **http://bit.ly/4nBUcf3**

El envejecimiento y los ojos | NIA NIH | **http://bit.ly/3U54DKA**

Mantenga sus ojos sanos | NIH **http://bit.ly/44m0Uym**

Baja visión | NIH | **http://bit.ly/4eH1wC5**

IPRO Healthy Insights es elaborado por la Dra. Clare Bradley, vicepresidenta sénior y directora médica de IPRO, reconocida defensora nacional de la salud pública.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar los servicios de salud para todos. Durante más de 35 años hemos utilizado de manera creativa conocimientos médicos, tecnologías emergentes y soluciones informáticas para hacer que el sistema de salud funcione mejor.