



Si a alguien no le resulta accesible acudir con un oftalmólogo, debe ir con un optometrista.

CUIDADO DE LOS OJOS, ¡YA!

En muchos casos, las afecciones oculares y la deficiencia visual son consecuencia de la poca o nula atención que les prestamos a estos órganos

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

Según el primer *Informe mundial sobre la visión*, publicado en 2019 por la OMS, en el mundo hay por lo menos mil millones de personas con alguna deficiencia visual que podría haberse evitado o que todavía no se ha tratado.

Dicho informe también establece que las afecciones oculares y la deficiencia visual tienen una mayor incidencia en los países de ingresos bajos y medianos, y, específicamente, en las mujeres, los migrantes, los indígenas, las personas con alguna discapacidad y las que viven en zonas rurales.

Ahora bien, en muchos casos, las afecciones oculares y la deficiencia visual son consecuencia de la poca o nula atención que les prestamos a nuestros ojos.

“¿Cuánta gente ve borroso, experimenta ardor, comenaron a la sensación de un cuerpo extraño en los ojos, o percibe destellos o puntos de luz, pero, como de alguna manera sigue viendo, prefiere negar que pueda padecer alguna enfermedad antes que acudir con un oftalmólogo? Sin embargo, éstas son señales de alerta que no se deben ignorar”, dice Adriana Hernández López, médica cirujana, especialista en oftalmología y coordinadora de Investigación del Departamento de

Cirugía de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Entre la población mexicana son comunes la diabetes, la hipercolesterolemia (niveles altos de colesterol en la sangre) y la hipertensión arterial, problemas de salud sistémicos que pueden impactar negativamente en la visión.

“En el caso de la diabetes, una vez que una persona es diagnosticada con esta enfermedad, debe hacerse una revisión oftalmológica que incluya un examen de fondo de ojo para saber cuál es el estado de sus retinas. Y no olvidemos que se ha dado el caso de personas con retinopatía diabética que no habían sido diagnosticadas como diabéticas, lo cual demuestra que llevaban por lo menos cinco años de padecer diabetes”, indica la especialista.

En cuanto al glaucoma, un grupo de afecciones oculares que dañan el nervio óptico, es una de las principales causas de ceguera en las personas mayores de 60 años.

“El glaucoma es silencioso, pero puede ser devastador para la visión. Por eso es tan importante fomentar la atención oftalmológica. Si a alguien no le resulta accesible acudir con un oftalmólogo, debe ir con un optometrista, el cual es capaz de detectar éste y otros problemas visuales, y si no está a su alcance tratarlo, lo referirá al especialista adecuado.”

Y si una persona percibe destellos o puntos de luz sin estar expuesta a ninguna fuente que los



ADRIANA HERNÁNDEZ LÓPEZ
Especialista de la Facultad de Medicina de la UNAM

“Todos tenemos que ir con un oftalmólogo por lo menos una vez al año, aunque no presentemos ningún síntoma”

emita, tiene que entender que una de sus retinas está comprometida y que es necesario que vaya urgentemente con un oftalmólogo para que le dilate la pupila y pueda revisar justamente la inserción de aquélla y descartar que se trata de lesiones que predisponen a un desprendimiento de retina.

“Ante la presencia de un desprendimiento de retina se debe evitar que el área macular quede incluida; si esto no es posible, hay que tratar dicho desprendimiento lo antes posible para tener un mejor pronóstico”, señala Hernández López.

Con respecto a los niños, lo óptimo es que vayan con un oftalmólogo antes de los cinco años como parte de lo que se denomina evaluación del niño sano, pero sobre todo para prevenir la am-

bliopía u ojo flojo, que consiste en la reducción de la visión en un ojo causada por un desarrollo visual anormal.

Regla 20-20-20

Con el confinamiento impuesto por la pandemia, nuestro estilo de vida ha sufrido modificaciones. Así, por ejemplo, un gran porcentaje de empleados y estudiantes de diversas edades ahora trabaja y toma clases desde casa por medio de un dispositivo electrónico (computadora, tablet...), lo cual ha hecho que se incrementen los casos de fatiga ocular.

“La fatiga ocular aparece como resultado de estar expuestos durante muchas horas a la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos y, por lo tanto, no guarda ninguna relación con la presbicia o vista cansada, la cual se presenta entre los 40 y los 45 años, y obliga a llevar gafas progresivas o multifocales para tener una visión correcta de lejos, intermedia y cercana. No obstante, esta presbicia o vista cansada se puede sumar a la fatiga ocular. Para reducir esta última se recomienda usar un filtro de luz azul”, apunta Hernández López.

La utilización de los dispositivos electrónicos por periodos largos también ha ocasionado que se disparen los casos de ojo seco evaporativo porque, bajo esta condición, el parpadeo disminuye.

Normalmente parpadeamos de 15 a 20 veces por minuto para lubricar nuestros ojos, pero, de acuerdo con estudios recientes, se sabe que, al permanecer frente a estos dispositivos mucho tiempo, la frecuencia de parpadeo puede disminuir hasta cinco o cuatro veces por minuto.

“Una herramienta efectiva para aminorar los efectos del ojo seco evaporativo es la regla 20-20-20, según la cual cada 20 minutos debemos apartar la mirada de la pantalla de nuestro dispositivo electrónico y ver a 20 pies de distancia, es decir, a lo lejos, durante 20 segundos. Es indispensable hacer estas pausas y colocar una notita al lado de nuestro dispositivo electrónico que diga: ‘No te olvides de parpadear, hazlo con frecuencia’, pues esta simple acción permite que las lágrimas se homogenicen y que, al igual que ante un parabras con los limpiadores en funcionamiento en un día de lluvia,

OTROS DATOS

- **Ojo rojo con dolor o secreción:** indica el posible desarrollo de un problema infeccioso que podría comprometer la córnea
- **Miodesopsias o moscas flotantes en la gelatina natural del ojo:** pueden percibirse ante los contrastes de la luz cuando se mira una pared o una pantalla muy blanca; si están acompañadas de oscurecimientos y fotopsias (destellos o puntos de luz), hay que acudir de inmediato con un oftalmólogo
- **Cambios repentinos en la capacidad de visión:** pueden deberse a una patología seria
- **Degeneración macular:** a partir de los 55 ó 60 años, su frecuencia es más alta
- **Enfermedades virales:** algunas pueden tener manifestaciones retinianas

uno pueda ver mejor. A esta regla se le puede agregar la aplicación de lágrimas artificiales prescritas por un oftalmólogo”, comenta la especialista universitaria.

No frotarse los ojos

Otra recomendación es no frotarse los ojos, en primer lugar porque actualmente se corre el riesgo de infectarse con el coronavirus y, en segundo, porque con ello puede haber modificaciones astigmáticas o, en pacientes con debilitamientos identificados en una de las córneas, modificaciones en su historia natural.

“Cuando una persona experimente comenaron en los ojos, debe hacerse una revisión oftalmológica para descartar que no tenga algún problema más serio en la superficie ocular o en alguna otra estructura del globo ocular.”

Estas recomendaciones generales pueden ser de mucha utilidad. Si comenamos a incorporarlas a nuestra vida diaria, sin duda estaremos en mejores condiciones.

Finalmente, Hernández López afirma: “Todos tenemos que ir con un oftalmólogo por lo menos una vez al año, aunque no presentemos ningún síntoma, para que nos tome la presión intraocular, nos revise el nervio óptico y descarte un glaucoma en fase temprana, y nos haga un examen optométrico.” ●



La mejor vacuna, la que se pone en el brazo

En opinión de Diana Vilar, profesora de la Facultad de Medicina de la UNAM, no debemos olvidar que, en México, la COFEPRIS ha aprobado siete vacunas seguras y de calidad contra la Covid-19: Pfizer, AstraZeneca-Oxford, Sputnik, Sinovac, CanSino, Johnson & Johnson y Bharat BioTech. Y añadió: “La mejor vacuna que hay es la que se pone en el brazo.”

Vacunas contra Covid-19, elaboradas con rigor

De acuerdo con Mauricio Rodríguez Álvarez, profesor de la Facultad de Medicina de la UNAM y vocero de la Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia del Coronavirus, en relación con las vacunas contra la Covid-19 pudiera existir la idea de que se hicieron “al vapor”, sin rigor o sin los estudios necesarios, pero eso es absolutamente falso. “Lo que ocurrió es que muchas pruebas se hicieron de manera simultánea y desde el primer momento se dispuso de plantas industriales para la producción de las vacunas. Hemos visto algo sin precedentes”, explicó.



Necesario, un plan de vacunación regional

Según Samuel Ponce de León, titular de la Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia del Coronavirus, en la lucha contra la pandemia y otras emergencias sanitarias futuras, el rol de las universidades es trascendental para concretar la colaboración entre países. “Es necesario desarrollar un plan de vacunación regional para no depender de otros”, agregó.

