



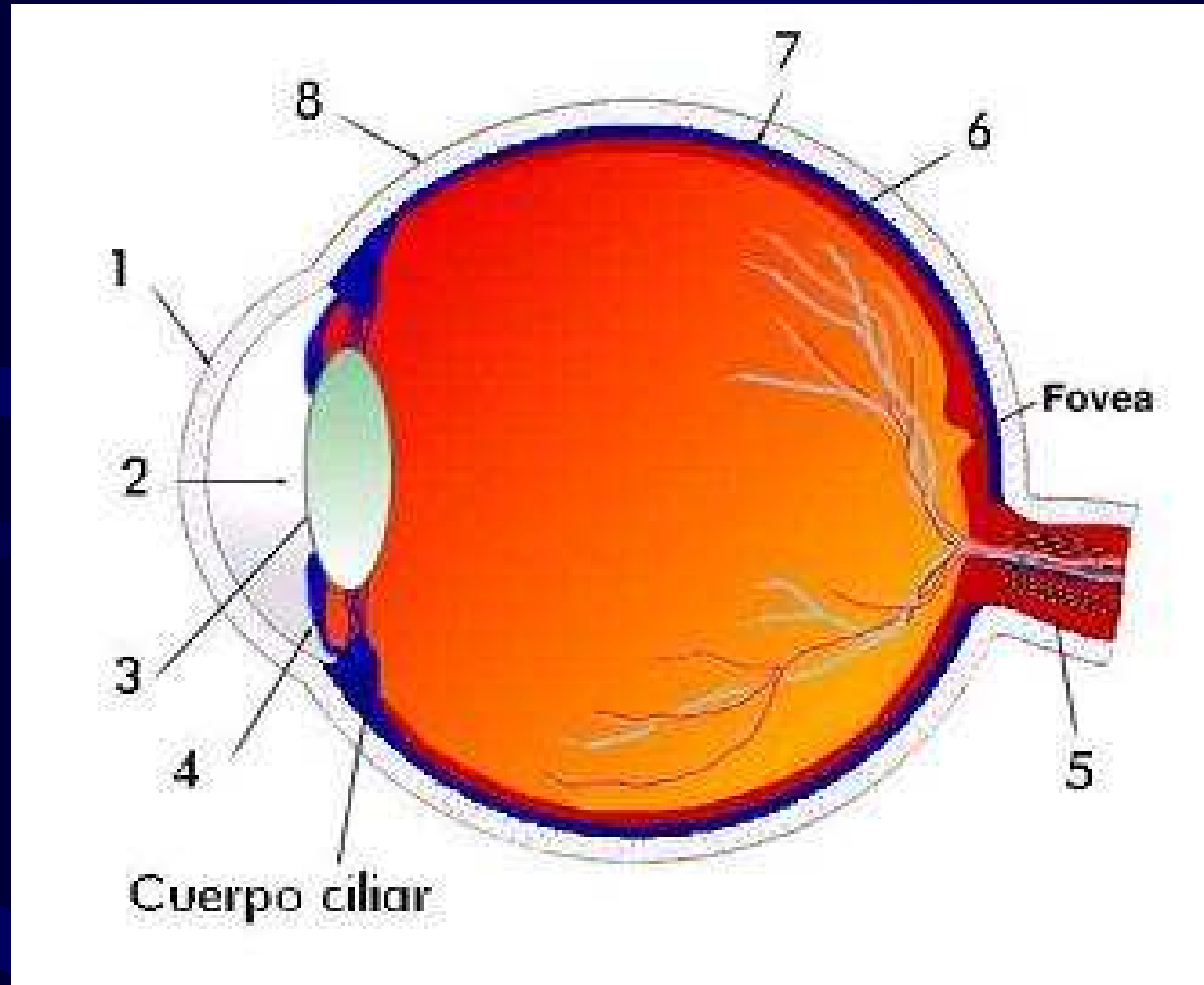
FUNDACIÓ HOSPITAL DE  
**l'Esperit Sant**

**Programa de difusió d'hàbits saludables**

**Pèrdua de vista**

**Vicente Amías: Metge Oftalmòleg**

# Esquema del ojo



# Hábitos saludables

## Patologías oculares más frecuentes

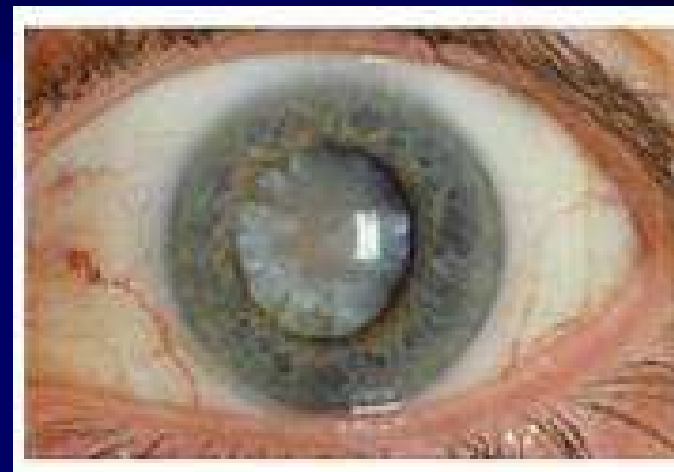
- Catarata
- Glaucoma
- Degeneración macular asociada a la edad (DMAE)
- Retinopatía diabética
- Exposición radiación solar
- Fatiga ocular por ordenador

# ¿Qué es la catarata?

Es la opacidad del cristalino. Impide que los rayos de luz alcancen la retina de forma adecuada.

Dificulta el enfoque correcto a nivel de la retina de las imágenes.

**¡Es la principal causa de ceguera en el mundo!**



# ¿Qué es la catarata?

## Clínica

- Disminución gradual y progresiva de la agudeza
- Pérdida del contraste
- Halos alrededor luces
- Deslumbramiento con luz solar
- Sensación de niebla
- No produce ardor, picor o sensación de cuerpo extraño



# ¿Qué es la catarata?

- Catarata senil aparece a partir de los 60 años.
- Personas entre los 65-75 años, el 50% presentan catarata.
- Generalmente bilaterales.



nuestras actividades están relacionadas con el funcionamiento del sistema visual que nuestros ojos reciben sensación que nos permite captar el tamaño, la forma que tenemos alrededor, así como también se encuentran. La visión es la que nos permite desarrollar actividades individuales, trabajar, conducir de manera eficaz y confortable. Por eso, la visión es el sentido más importante.



nuestras actividades están relacionadas con el funcionamiento del sistema visual que nuestros ojos reciben sensación que nos permite captar el tamaño, la forma que tenemos alrededor, así como también se encuentran. La visión es la que nos permite desarrollar actividades individuales, trabajar, conducir de manera eficaz y confortable. Por eso, la visión es el sentido más importante.

# ¿Qué es la catarata?

Catarata senil aparece a partir de los 60 años.  
Personas entre los 65-75 años, el 50% presentan catarata.  
Generalmente bilaterales.

## Síntomas

- Visión borrosa
- Halos alrededor luces
- Deslumbramiento con luz solar
- Sensación de niebla
- No sensación de ardor, picor o de cuerpo extraño.

# ¿Qué es la catarata?

## Porqué aparece la catarata

- **Envejecimiento** de la persona es la **causa más frecuente** (a lo largo de la vida el cristalino adquiere color amarillento, que aumenta progresivamente)
- Radiación solar e ionizante
- Diabetes y déficit nutricionales (no es nuestra sociedad)
- Fármacos (cortisona)
- Patologías propias del ojo
- Alcohol y tabaco (cataratas algo más tempranas)



# ¿Qué es la catarata?

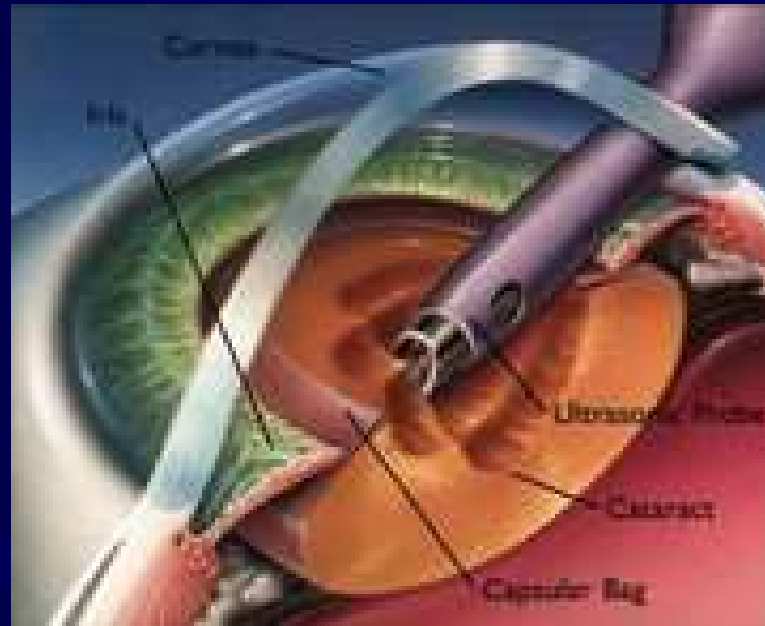
## Tratamiento de la catarata

- Actualmente el único tratamiento es el quirúrgico
- No se cura con gotas
- **NO SE OPERA CON LÁSER**
- La catarata se opera en quirófano
- La intervención tiene algún riesgo, pero éste es mínimo
- **Es la cirugía más practicada en el mundo**

# ¿Qué es la catarata?

## Tratamiento quirúrgico de la catarata

- Anestesia tópica (¡¡¡precisa colaboración paciente¡¡¡)
- Técnica de facoemulsificación (NO LASER)
- Retirada del contenido del cristalino cataratoso
- Implante de lente intraocular



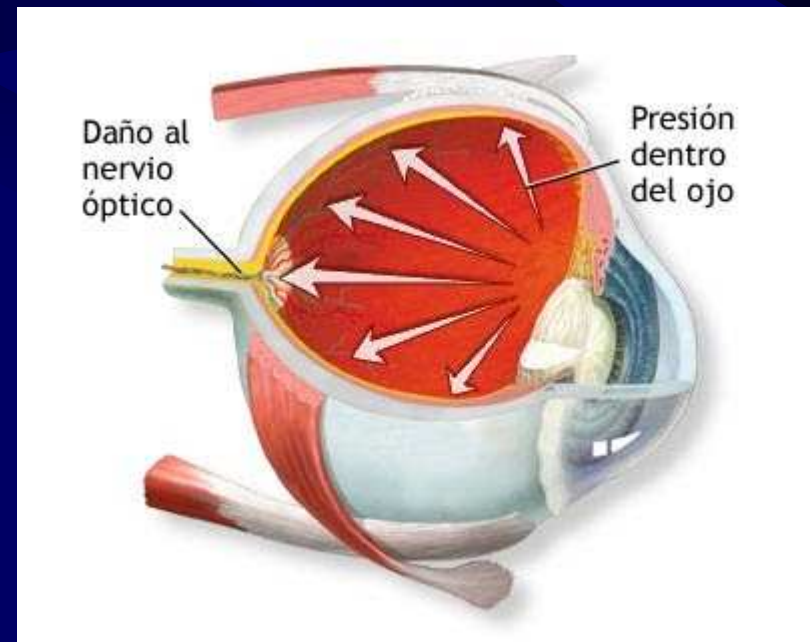
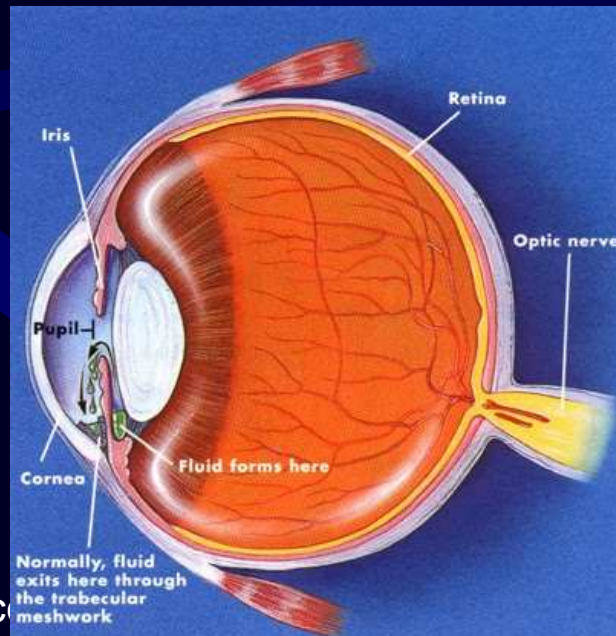
# ¿Qué es la catarata?

## Tratamiento quirúrgico de la catarata

- Completada la extracción de la catarata se implanta una lente intraocular: corrige el defecto refractivo del cristalino y el previo del paciente.
- Sin sutura. Indolora. Sin oclusión del ojo.
- Escasas complicaciones intra y postoperatorias

# ¿QUÉ ES EL GLAUCOMA?

- Enfermedad ocular caracterizada por el **deterioro progresivo del nervio óptico**, con pérdida progresiva del campo visual.
- La **presión intraocular elevada** es la principal causa de glaucoma.
- En el nervio óptico aparece una excavación amplia que aumenta si no se trata esta enfermedad.



## ¿Qué es el glaucoma?

- Fallo drenaje humor acuoso → aumento presión dentro ojo
- La incidencia del glaucoma aumenta con la edad.
- El **glaucoma** es la **segunda causa de ceguera tratable**

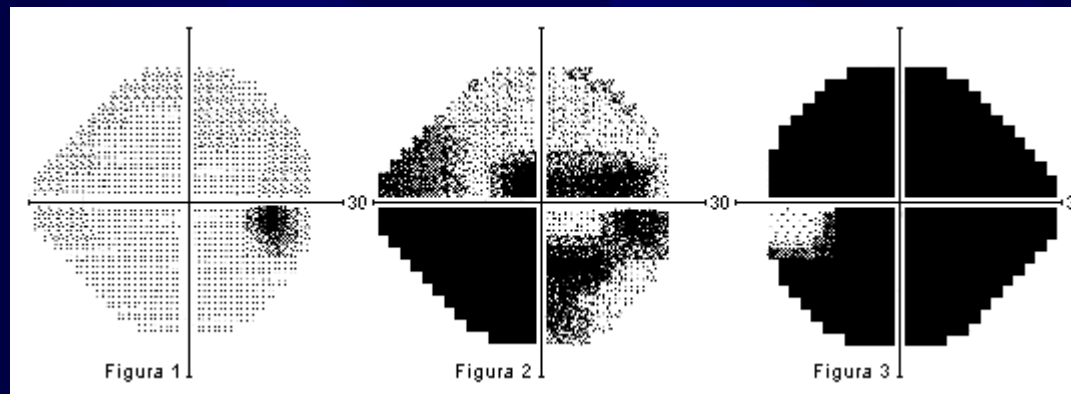


# ¿Qué es el glaucoma?

La consecuencia es el **deterioro del campo visual** de forma progresiva hasta alcanzar la pérdida total de la visión.

La incidencia del glaucoma aumenta con la edad.

El glaucoma es la segunda causa de ceguera tratable



# ¿QUÉ ES EL GLAUCOMA?

## ¿Porqué se produce?

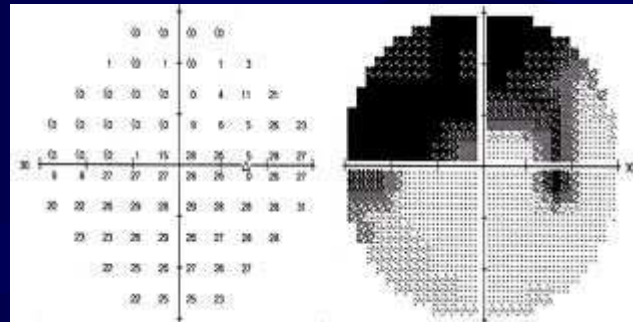
- Dificultad para que el humor acuoso pueda salir del ojo.
- Aumento de la **PRESIÓN INTRAOCULAR**
- **Daño del nervio óptico** cuando es total se pierde toda la visión.
- **Existen otros factores** que también influyen en el daño del nervio óptico.

# ¿Qué es el glaucoma?

## ¿cómo se diagnostica?

- Medir la presión del ojo

- Campo visual



- Estudio del nervio óptico



# ¿QUÉ ES EL GLAUCOMA?

## ¿cómo se manifiesta?

No produce síntomas: **enfermedad silente**

La mitad enfermos con glaucoma no sabe que lo padece.

El paciente detecta el glaucoma cuando se ha perdido gran parte del campo visual



# ¿QUÉ ES EL GLAUCOMA?

¿quién tiene mayor riesgo de desarrollar glaucoma?

Mayores de 60 años

Antecedentes de glaucoma en familiares directos

Raza negra o asiática

Miopía elevada

Otras enfermedades del ojo.

# ¿Qué es el glaucoma?

## ¿cómo se puede prevenir?

- Es importante someterse a una revisión completa de los ojos a partir 40 años:
- **Detecta posibles elevaciones de la presión ocular**
- Medir la PIO
- Estudio fondo de ojo.
- Si sospecha: pruebas complementarias

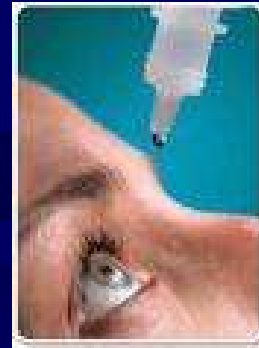


# ¿Qué es el glaucoma?

## Tratamiento

1- Colirios antiglaucomatosos

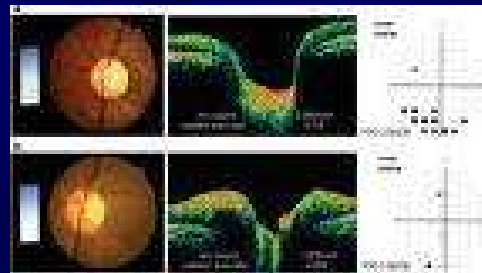
2- Si el CV se altera progresivamente: **CIRUGÍA**: actualmente es poco agresiva y con escasas complicaciones



# ¿Qué es el glaucoma?

## El objetivo final:

- Evitar la progresión del daño del nervio óptico y las fibras nerviosas
- Conservar la visión
- Se logra bajando la presión del ojo



# ¿Qué es el glaucoma?

## Recordar

- La **visión perdida NO se recupera**
- El glaucoma puede **estar presente y no dar ningún síntoma** como dolor o disminución visual
- El **diagnóstico precoz** puede prevenir daños irreversibles.
- El **glaucoma avanzado** supone **riesgo en la conducción**

# ¿Qué es la degeneración macular?

La degeneración macular es una enfermedad ocular degenerativa que afecta a la zona central de la retina (mácula) responsable de la **visión central**

- ver a lo lejos
- leer
- identificar personas
- escribir
- ver la hora
- coser
- conducir
- marcar número de teléfono

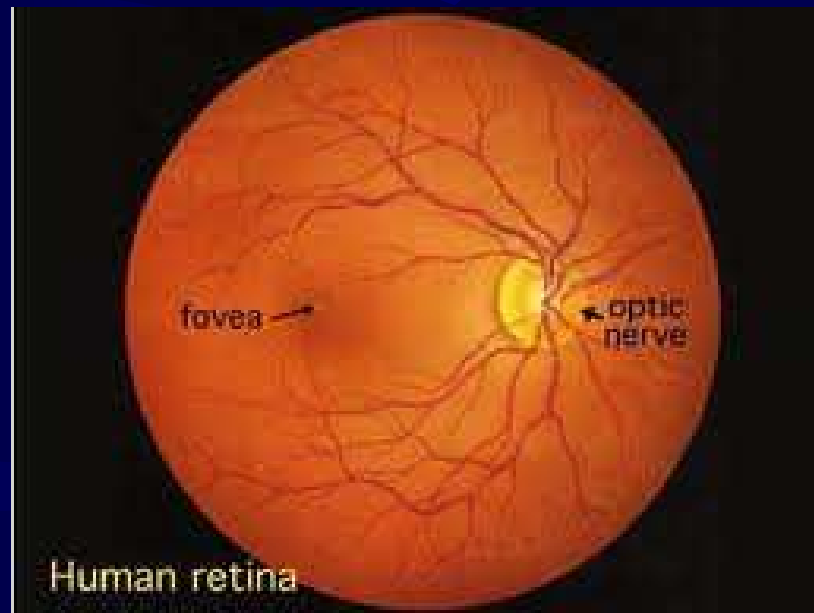
Es la **causa más común de ceguera legal** en personas de más de **50 años** en los países desarrollados.

## ¿qué es la degeneración macular?

Es la principal causa de ceguera legal en personas mayores de sesenta años.

La visión periférica no está afectada

- el paciente puede manejarse sin ayuda en la tareas cotidianas: caminar por la calle sin ayuda, labores domésticas,...





# ¿qué es la degeneración macular?

Causa es desconocida pero se sabe que la edad del paciente es el principal factor de riesgo.

Existen dos tipos de DMAE:

- forma seca: es la más frecuente
- forma húmeda: curso más rápido, con mayor pérdida de visión y peor pronóstico.

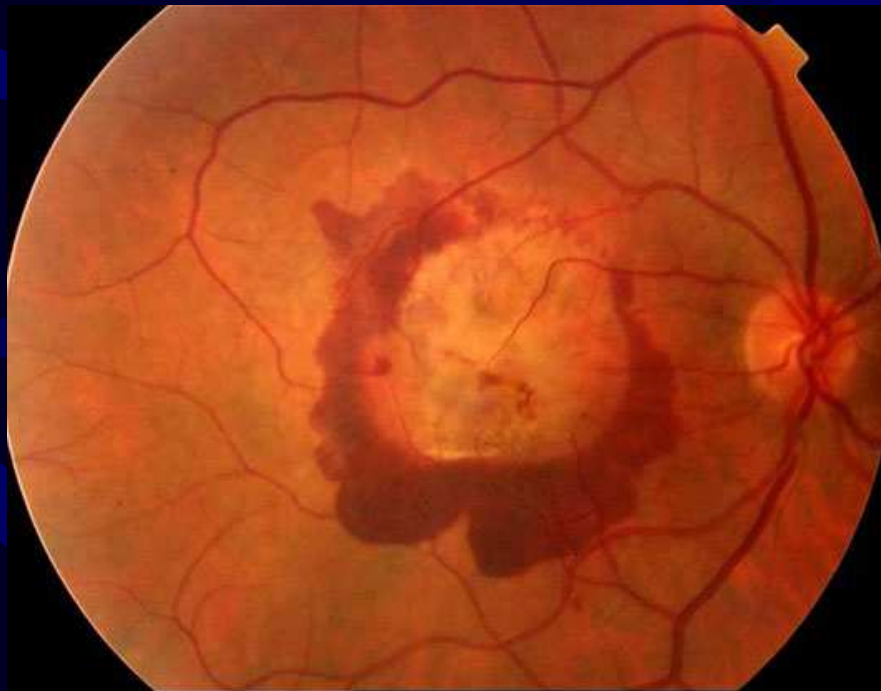
# ¿Es frecuente la DMAE?

La degeneración macular asociada a la edad aparece en personas mayores de 50 años.

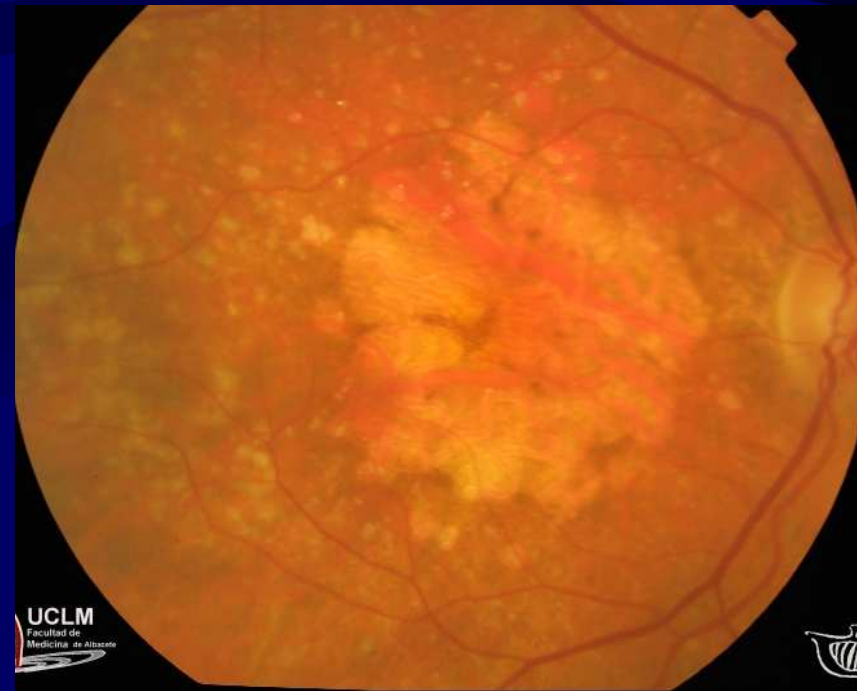
Hasta un 7% de los mayores de 65 años presentan algún tipo de degeneración macular.

# ¿Hay diferentes tipos de DMAE?

**DMAE húmeda**



**DMAE seca**



# Factores de riesgo de la DMAE

El principal factor de riesgo es la **edad**, ya que la enfermedad puede afectar a personas de mediana edad y el riesgo aumenta con los años.

Existen otros factores de riesgo como:

# Factores de riesgo de la DMAE

**Grupo étnico:** La raza blanca

**Antecedentes familiares**

**Sexo:** Parece que las mujeres tienen más riesgo que los hombres.

**Fumar**

**Obesidad**

# Factores de riesgo de la DMAE

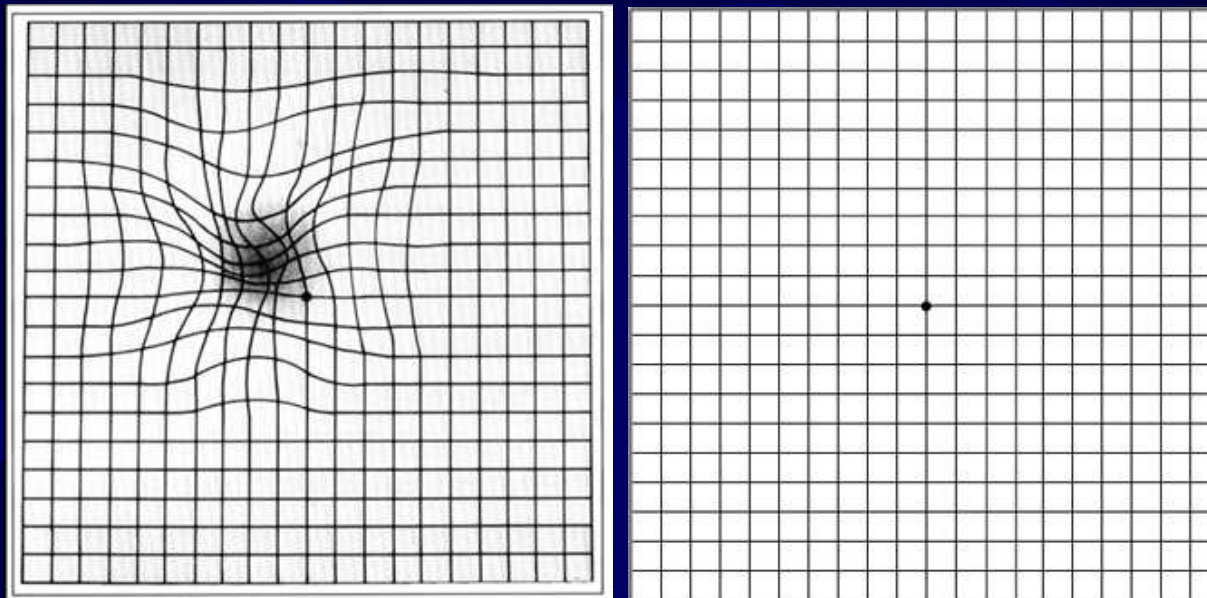
## Otros factores de riesgo:

- La clase social y el nivel educacional;
- La dieta rica en grasas;
- Los niveles de estrógenos;
- La hipertensión arterial;
- Las enfermedades cardiovasculares;
- La radiación solar;
- El color del iris,  
etc...

# Para reducir los riesgos de la DMAE

- **Abandonar el tabaco**
- **Controlar la Tensión Arterial**
- **Vigilar el nivel de colesterol**
- **Controlar los factores de riesgo cardiovascular**
- **Mejorar la alimentación**
- **Utilizar gafas de sol con protección ultravioleta 100%**
- **Reducir el consumo de azúcar**
- **Mantener el peso ideal**
- **Hacer ejercicio regularmente**

# DAME: Importante el AUTOCONTROL





# ¿Qué es la DMAE?

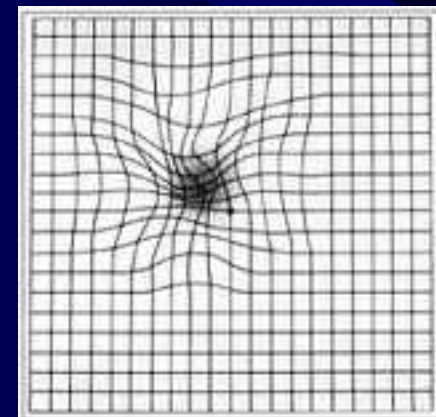
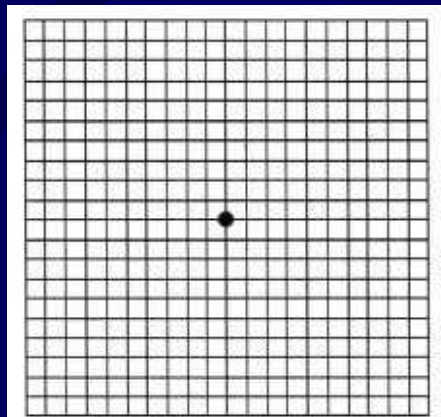
## Síntomas

Pérdida de la visión central

Las líneas rectas se ondulan.

Cambios en la lectura del periódico, TV, al mirar las caras.

Aparición de manchas negras en el campo central que no cambian de posición



# ¿Qué es la DMAE?

## Diagnóstico

Agudeza visual  
Fondo de ojo  
Pruebas complementarias

## Tratamiento

Debe ser **precoz**

**Inyecciones intravítreas**

La fotocoagulación láser está en desuso

# ¿Qué es la DMAE?

## Recordar

La disminución de la visión en las personas mayores siempre debe ser estudiada.

Si aparece visión distorsionada de las líneas o pérdida de visión central acudir especialista.

Tratamiento debe ser precoz

# DIABETES: ¿Qué es la retinopatía diabética?

De todas enfermedades generales, la diabetes es la que con más frecuencia y gravedad afecta al ojo.

La retinopatía diabética es una causas principales de ceguera en adultos.

**¿qué es la retinopatía diabética?** es la lesión de los vasos sanguíneos de la retina y el daño secundario a la retina y otras partes del ojo.

# ¿qué es la retinopatía diabética?

- Es la **complicación ocular más frecuente** de la diabetes.
- **Principal causa de ceguera y pérdida de visión del adulto**, en la sociedad desarrollada.
- Diabetes >15 años evolución:
  - 2% pacientes quedan ciegos legales.
  - 10% importantes deficiencias visuales.
- Suele afectar ambos ojos.

# ¿Qué es la retinopatía diabética?

## ¿qué síntomas da?

Al principio puede no dar síntomas, aunque la retina ya esté dañada.

Visión borrosa y manchas negras si afecta centro retina.

Pérdida brusca de visión si se produce hemorragia dentro del ojo (vítreo)



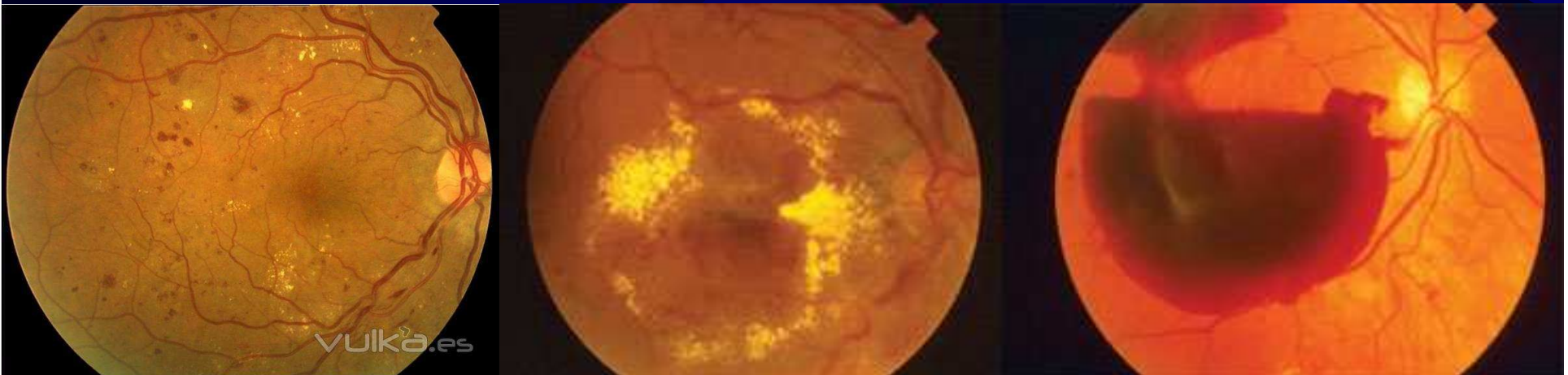
# ¿Qué es la retinopatía diabética?

## Detección

1-Medir la agudeza visual

2-Examen del fondo de ojo con pupilas dilatadas.

3-Pruebas complementarias



# ¿Qué es la retinopatía diabética?

## Prevención

Los años de diabetes y su mal control, dos factores que más influyen en la aparición y progresión de la retinopatía diabética.

Riesgo de ceguera en el paciente diabético es más elevado que en el resto de población (50-80 veces mayor)

Se puede retrasar la aparición de la retinopatía diabética con el **diagnóstico precoz** y **tratamiento adecuado**.



# ¿Qué es la retinopatía diabética?

## Prevención

- 1- control glicemia (azúcar) y hemoglobina glicosilada
- 2- tensión arterial (130/80)
- 3- cifras bajas de colesterol (LDL) y triglicéridos.
- 4- no fumar ni beber alcohol.
- 5- evitar sobrepeso y hacer ejercicio

# ¿Qué es la retinopatía diabética?

## Tratamiento

El principal tratamiento es la prevención

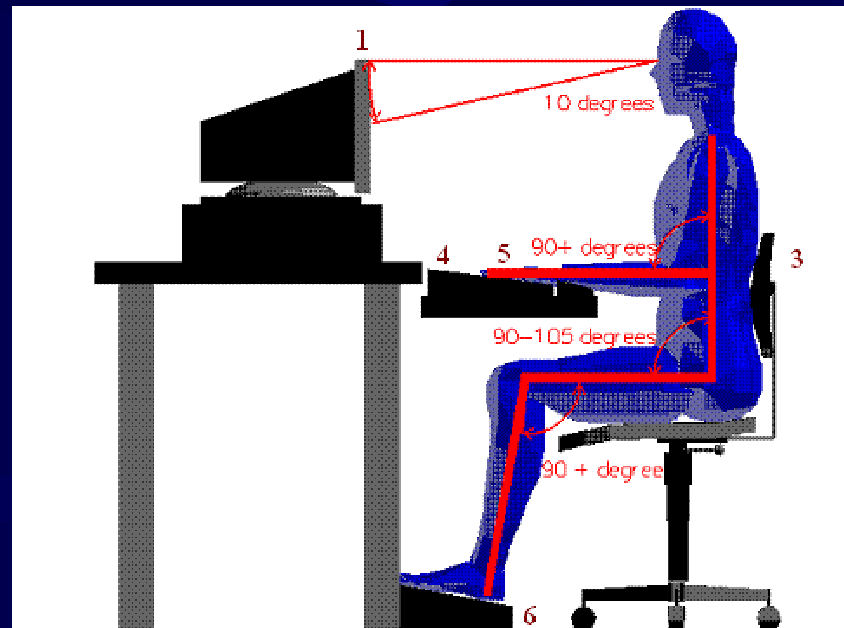
1-fotocoagulación con láser.

2-inyecciones de medicamentos en el interior del ojo.

3-cirugía

# Consejos para usuarios de ordenador

1. Exámenes visuales periódicos
2. Evitar los reflejos en las pantallas procedentes de lámparas y ventanas
3. Ajustar la iluminación para evitar excesivos contrastes, cortinillas regulables, iluminación general (de la habitación) y puntual (mesa trabajo)
4. Descansos cortos y frecuentes mirar a lo lejos,
5. Silla ajustable en altura e inclinación.
6. Colocar el texto a la misma distancia que la pantalla.
7. Mantener alturas e inclinaciones según la figura.



# Visión y ordenadores

Entre el 50% y el 90% de los usuarios de ordenadores presentan síntomas oculares y visuales

## **Oculares:**

- Ojos cansados y fatiga ocular (80%)
- Ojos rojos,
- Tensión en los párpados,
- Lagrimeo,
- Ojo seco,
- Sensación de quemazón,
- Irritación ocular

## **Visuales:**

- Visión borrosa,
- Dificultad para enfocar (lejos-cerca, solo lejos, sólo cerca),
- Visión doble,
- Cambio percepción colores

# Efectos de los ordenadores en la visión

## Color de las pantallas:

Ojos tienen que ajustar el enfoque entre rojo/azul, ya que el ojo presenta un enfoque distinto para cada uno de estos colores (entre 0.40 y 0.75 dioptrías)

Deben de enfocar los caracteres de la pantalla (2.00 D)

Modificación del rendimiento visual

Fatiga

Discromatopsia (dura 2 horas)  
Disminución velocidad de lectura

# Efectos de los ordenadores en la visión

## Contraste:

Se recomienda fondo blanco y caracteres en negro ya que favorece el parpadeo.

## Parpadeo:

Siempre disminuye ante una pantalla, provoca una exposición corneal mayor haciendo que la lágrima se evapore antes




**Sensación de ojo seco**

# Factores externos desencadenantes de los síntomas

**La *iluminación***: deficitaria, o con numerosas reflexiones, contrastes altos entre pantalla e iluminación general provocan malestar, terminales situados paralelos a fuentes de luz natural (ventanas)

**La *colocación del espacio de trabajo***

**El *ambiente***: ambientes secos (aires acondicionados y calefacciones muy altas), temperaturas superiores o inferiores al intervalo 18-21°.



Astigmatismos tensionales,  
Miopías,  
Hipermetropías,  
Desequilibrios en la visión binocular  
Discomfort (visual y postural)

**MUCHAS GRACIAS**

Vicente Amías