



Lions Eye Health Program

A close-up photograph of a middle-aged woman with short, light brown hair. She is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. She is holding a pair of red-rimmed glasses in her right hand, with the temple of the glasses resting against her chin. She is wearing a red collared shirt, a gold ring on her right ring finger, and small gold stud earrings. The background is a solid dark grey.

Con el paso de los años, la visión puede cambiar

A medida que se envejece, es normal notar cambios en la visión. Los cambios en la visión pueden hacer que resulte difícil realizar actividades diarias tales como leer, caminar de forma segura, tomar medicamentos, faenas de la casa y conducir.



Algunos cambios son normales, entre los que se incluyen:

- Perder el foco, haciendo más difícil enfocar la visión de cerca.
- Tener problemas para distinguir colores, como el azul del negro, o para saber dónde acaba un objeto y comienza el fondo.
- Necesitar más luz para ver bien y más tiempo para ajustarse a niveles cambiantes de luz (por ejemplo, al pasar de una habitación que está a oscuras a una que está muy iluminada).

Estos cambios no tienen que impedirle disfrutar de un estilo de vida activo o mantener su independencia.

A menudo, estos cambios en la visión pueden corregirse con:

- Gafas
- Lentes de contacto
- Mejor iluminación

La pérdida de la visión no es parte normal del envejecimiento. Pero, a medida que se envejece, aumenta el riesgo de desarrollar las siguientes enfermedades y condiciones de la vista relacionadas con la edad que pueden llevar a la pérdida de la visión o ceguera:

- Degeneración macular asociada con la edad
- Cataratas
- Retinopatía diabética
- Glaucoma

En sus primeras etapas, estas enfermedades por lo general no presentan síntomas ni signos de advertencia. La única manera de detectarlas antes de que causen pérdida de la visión o ceguera es mediante un examen completo con pupila dilatada. Durante el examen completo con pupila dilatada, el oftalmólogo pone gotas en los ojos del paciente para dilatar los ojos o ampliar las pupilas. Luego, usa lentes especiales de aumento para examinar los ojos del paciente y observar si hay signos de alguna enfermedad de los ojos. Un examen completo con pupila dilatada no es el mismo examen que se hace para recetar gafas o lentes de contacto. Pero dicho examen también puede ayudar a detectar otros problemas de visión, tales como presbicia (cuando se pierde la capacidad para enfocar de cerca, pero la capacidad para enfocar objetos que están lejos se mantiene normal), miopía, hipermetropía y astigmatismo.

También puede hacer otras cosas para proteger su visión

- Dejar de fumar
- Comer una dieta rica en verduras y pescado
- Ejercicio
- Mantener una presión arterial normal
- Controlar la diabetes (si la tiene)
- Usar gafas de sol y un sombrero de ala ancha siempre que esté fuera con sol brillante
- Usar gafas protectoras cuando trabaje en la casa o haga deporte

Esté preparado cuando visite al profesional de cuidado de los ojos

Tenga preparada una lista de preguntas cuando visite al profesional de cuidado de la vista. Asegúrese además de decirle todos los medicamentos que está tomando. Algunos pueden tener efectos secundarios que afectan la visión.

Algunas de las preguntas que puede hacer son:

- ¿Tengo un riesgo mayor de sufrir una enfermedad de los ojos?
- ¿Qué cambios puedo esperar en mi visión?
- Los cambios, ¿empeorarán mi visión?
- ¿Pueden corregirse los cambios en mi visión? ¿Cómo?
- ¿Qué puedo hacer para proteger o prolongar mi visión?
- ¿Ayudarán la dieta, ejercicio u otros cambios de estilo de vida?
- ¿Cuán a menudo debe hacerme un examen de la vista?



Todas las personas mayores de 50 años deben hacerse un examen completo con pupila dilatada. Es lo mejor que se puede hacer para proteger la vista.

Aunque no esté experimentando problemas de visión, es importante hacerse un examen completo con pupila dilatada. La detección precoz y el tratamiento oportuno pueden salvar su vista.



Dónde obtener más información

Para obtener más información, visite la página Web de National Eye Institute Healthy Eyes: www.nei.nih.gov/healthyeyes

Póngase en contacto con el club de Leones de su localidad.



Lions Eye Health Program



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS PARA LA NIÑEZ
300 W 22ND ST | OAK BROOK IL 60523-8842 | TELÉFONO 630-571-5466
correo electrónico: programs@lionsclubs.org | www.lionsclubs.org