

# Los enemigos ocultos de la visión



Edición:  
ENCONTEXTO

Fuentes:  
Gabinete de prensa de Óptica  
Los Andes



Foto tomada de bcook.pt

El Día Mundial de la Visión se celebra el segundo jueves de octubre. Óptica Los Andes nos comparte información relevante para la prevención de patologías visuales y el correcto cuidado de los ojos, enfocándose en los puntos más importantes y básicos que deben tomar en cuenta las personas, en primer lugar; los factores que pueden afectar la visión y sus enemigos ocultos.

Existen varios **aspectos internos y externos** que pueden ocasionar lesiones en los ojos. Los más importantes y que pueden ser controlados por las personas, son las siguientes:

- 1.- **La alimentación:** influye de manera directa en la visión. Aunque una dieta rica en vitaminas y suplementos nutricionales **no constituye, en sí**, una cura para los problemas de visión, una nutrición sana y equilibrada a cualquier edad ayuda a mantener una **buena salud visual** y a **prevenir patologías oculares**. La dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, pescados, legumbres, semillas y grasas saludables, **es clave para cuidar la visión**, por su aporte de **cobre, zinc, luteína, zeaxantina y omega 3**.
- 2.- **Antecedentes familiares:** es básico realizar un diagnóstico desde temprana edad y un control constante, cuando existen patologías visuales en la familia, y mayor riesgo de heredarlas.
- 3.- **La falta de protección adecuada:** la exposición prolongada a los rayos ultravioleta, sobre todo, en zonas ecuatoriales **como nuestro país**, puede causar **daños irreversibles a los ojos**. Los más graves y comunes son: **Cataratas oculares, Pinguécula, Pterigion, cáncer en los párpados** y otros trastornos oculares. Es vital **el uso de las gafas** con protección UVV, aún en climas que parezcan fríos.
- 4.- **El tabaco:** se asocia a la degeneración macular y empeora el pronóstico del glaucoma. **Se recomienda evitarlo**.

Entre los enemigos ocultos de la visión, están:

- 1.- **Cataratas:** es una de las patologías oculares que **no presenta ningún síntoma**. Hoy, los defectos visuales y las cataratas se controlan mejor con intervenciones quirúrgicas cada vez más sofisticadas, menos agresivas y con mejores resultados.

Con esta intervención, se corrigen **defectos de refracción** (es habitual que el paciente con cataratas **sufra de miopía**), al tiempo que se sustituye **el cristalino opaco por uno artificial**. El paciente recupera una visión mejor que la de antes. De hecho, los resultados

son tan buenos, que la cirugía de cataratas ocupa **el primer puesto** en el escalafón de todas **las cirugías oftalmológicas** que se practican en nuestro país.

- 2.- **Glaucoma:** sigue siendo una **patología agresiva** y de **grandes complicaciones**. Al no presentar síntomas, el paciente no acude a ningún chequeo, poniendo en peligro su visión, porque **puede perderla de manera repentina**. Los especialistas en glaucoma alrededor del mundo, destacan los logros en el diseño de **un test genético** para conocer, no sólo el riesgo de un paciente de padecer la patología, sino de **predecir a qué tratamientos responderá mejor**.

3.- **Degeneración macular relacionada con la edad (DMAE):** esta patología está asociada directamente al **envejecimiento** de una persona, caracterizada por **anomalías en los vasos sanguíneos que irrigan la retina**. Los profesionales se enfrentan a un gran reto, porque esta enfermedad sigue en aumento, debido a que la esperanza de vida ha aumentado (en el país 76 años). Hay terapias disponibles que no existían hace una década. Aún con ellas, **no es posible curar la enfermedad**. Los medicamentos **antiangiogénicos**, empleados tradicionalmente para **asfixiar tumores**, impidiendo que éstos formen nuevos vasos sanguíneos de los que se alimenten para crecer, están obteniendo buen resultado para **frenar el avance de la DMAE**.

- 4.- **Retinopatía Diabética:** esta anomalía es la más común en **los pacientes diabéticos** y ocurre cuando hay **cambios en los vasos sanguíneos en la retina**. Pero, al ser la más habitual, también **ha disminuido su agresividad**, porque el diabético ha tomado conciencia en su cuidado.

La revista **Cell Reports** publicó una investigación del **Centro de Regulación Genómica (CGR)**, de Barcelona, en la que se logró la regeneración de las neuronas de la retina de roedores, mediante **la inyección de células madre de la médula ósea**. Según los autores, las células madre tienen una **plasticidad mucho mayor** de lo que pensaban y simplemente, **fusionándose con el tejido retiniano dañado**, han logrado repararlo.👍

Mientras tanto, los científicos se han centrado en solucionar los problemas de retina, un órgano especialmente delicado, porque es neurosensorial, mucho más complejo que los que cumplen un cometido puramente mecánico.