



La vida empieza a los 50 años de edad.
¡La pérdida de la visión no tiene que empezar allí!

El Envejecimiento del Ojo

Enfermedades y condiciones relacionadas con la edad

A partir de los cuarenta años de edad, usted probablemente ha notado que necesita usar sus lentes para ver de cerca. Tal vez ha tenido problemas al adaptar su vista a luz deslumbrante o al distinguir algunos colores, especialmente tonos de azul o verde. Estos cambios son una parte normal del envejecimiento y por sí solos no pueden dejar que disfrute una forma de vida activa. Usted puede mantener su independencia. De hecho, usted puede tener una vida activa durante la vejez sin tener pérdida de visión severa. Pero usted debe saber que con la edad, el riesgo de desarrollar enfermedades del ojo y otras condiciones aumenta.

¿Qué son estas enfermedades?

Las siguientes enfermedades afectan diferentes partes del ojo. Sin la detección y tratamiento temprano, estas enfermedades pueden resultar en pérdida de la visión o ceguera.

■ **Degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés).** La AMD es una enfermedad del ojo muy común en las personas mayores de 60 años. La degeneración macular gradualmente destruye la mácula, la parte del ojo que permite ver los detalles pequeños. Existen dos tipos de degeneración macular relacionada con la edad: la húmeda y la seca. Cada tipo de AMD requiere que un oculista use técnicas diferentes para tratar esta condición.

■ **Catarata.** Una catarata ocurre cuando el cristalino (el “lente” del ojo) se nubla, afectando la visión. La catarata es común en las personas mayores y las personas con diabetes. La pérdida de la visión se puede corregir por medio de cirugía. Aunque la operación de catarata es una de las más comunes en los Estados Unidos, algunas personas nunca la necesitan. Otras personas pueden aplazar la operación por varios años.

■ **Retinopatía diabética.** La retinopatía diabética es una condición muy común en las personas con diabetes. Causa daños a los pequeños vasos sanguíneos de la retina, usualmente afectando ambos ojos. Si usted tiene la etapa más temprana de la retinopatía diabética, su oculista puede recomendar que controle su nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol para prevenir el progreso de la enfermedad. Si usted tiene una etapa más avanzada, posiblemente necesite cirugía con láser.

A medida que usted va envejeciendo, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del ojo.



■ **Glaucoma.** El glaucoma no es solamente un enfermedad. Es un grupo de enfermedades que ocurren cuando se acumula líquido en el ojo así dañando el nervio óptico. Su oculista puede ayudarle a controlar el glaucoma por medio de medicamentos, ya sea en forma de gotas para los ojos o de pastillas. La cirugía con láser es otra opción que ayuda a que drene el líquido del ojo y le quite la presión al nervio óptico. La cirugía convencional es otra alternativa, pero solamente cuando las gotas o la cirugía con láser no han podido controlar la presión del ojo.

¿Qué es baja visión?

Las personas que padecen de una enfermedad del ojo relacionada a la edad son más probables a desarrollar baja visión. Baja visión quiere decir que a pesar de usar anteojos, lentes de contacto, medicamentos o cirugía las tareas diarias se vuelven difíciles de hacer. Se hace difícil leer el correo, hacer las compras, cocinar, ver televisión y escribir. Afortunadamente, existe ayuda para personas con baja visión. Especialistas en baja visión ofrecen varios servicios que ayudan a personas a usar la visión que les queda. Sin embargo, no pueden restaurar la vista perdida. Con ayuda las personas con baja visión pueden continuar disfrutando de sus amigos, sus familias, sus pasatiempos y demás actividades diarias. Lo importante es saber que existe ayuda.

Información y recursos

El Instituto Nacional del Ojo (NEI, por sus siglas en inglés) es parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) y es la agencia principal del gobierno federal que realiza investigaciones sobre la visión las cuales llevan a tratamientos para salvar la vista. También desempeña un papel fundamental en la reducción del deterioro visual y de la ceguera. Para más información, visite el sitio web del NEI que se encuentra en www.nei.nih.gov.

Hágase un examen de los ojos con dilatación de las pupilas.

Si usted tiene 50 años de edad o más, asegúrese de visitar su oculista anualmente.

Hacerse un examen de los ojos con dilatación de las pupilas cada año o de acuerdo a lo que su oculista recomienda puede ayudar a detectar enfermedades del ojo relacionadas con la edad en una etapa temprana.

La detección temprana y el tratamiento pueden ayudar salvar su vista. Aunque no tenga problemas con la vista, usted debe hacer un examen de los ojos anualmente. Esto es lo mejor que usted puede hacer para proteger su vista.

Para más información sobre enfermedades y condiciones de los ojos asociados con la edad, visite el sitio web del NEI que se encuentra en www.nei.nih.gov/agingeye.