

# Visión después de los 40 años

## Presbicia

Si usted tiene 40 años o más, probablemente ha notado cambios en su visión. Los problemas más comunes que padecen las personas entre los 41 y los 60 años de edad son dificultades para leer claramente y para realizar actividades de cerca.

Además, durante esta etapa otros cambios en sus ojos comienzan a afectar su trabajo y actividades en el tiempo libre.

Entre los 40 y los 45 años de edad, se comienzan a desarrollar problemas para ver, especialmente al leer y al realizar actividades en las computadoras. Este cambio normal de la habilidad de enfoque del ojo es progresivo y está relacionado con la edad aumentando en la mayoría de los casos con el paso del tiempo, se denomina PRESBICIA.

En un comienzo, posiblemente sienta la necesidad de alejar los materiales de lectura de sus ojos para poder ver claramente. Las letras de los diarios, revistas, etiquetas de los productos pueden parecerle borrosas, especialmente si la iluminación es baja.

A pesar de tener recetados anteojos o lentes de contacto para ver claramente a distancia, los cambios en la visión cercana, pueden provocar la necesidad del uso de lentes bifocales o multifocales para ver a todas las distancias.

Si usted sufre de miopía, posiblemente se ha percatado de que ahora tiene la necesidad de quitarse los anteojos para ver mejor de cerca.

Durante el comienzo de la presbicia, se incrementa la incidencia de problemas de salud ocular. Ya sea que tengan o no la necesidad de usar anteojos, los adultos deben someterse a exámenes para controlar indicios de desarrollo de problemas oculares y visuales.

Los mayores de 40 años pueden estar especialmente en riesgo de desarrollar problemas oculares y visuales si presentan alguna de las siguientes alteraciones:

- Enfermedades sistémicas crónicas como diabetes o hipertensión arterial.
- Una historia médica familiar de glaucoma o degeneración macular.
- Realizar un trabajo de alta exigencia visual o tener una ocupación que exponga sus ojos a efectos nocivos.
- Problemas de salud como colesterol alto, problemas de tiroides, ansiedad o depresión y artritis que requieran el consumo de medicamentos. Muchos

medicamentos, incluso los antihistamínicos, corticosteroides que tienen efectos secundarios oculares.

## **Cambios de la visión relacionados con la edad**

De la misma manera como cambia todo el cuerpo, los ojos y la visión cambian con el paso del tiempo. Las alteraciones relacionadas con la edad de diversas partes del ojo pueden provocar diferencias evidentes en su visión. Estas son algunas:

- **Necesidad de mayor iluminación**

Con el paso de los años las personas necesitan más iluminación para ver tan bien como en el pasado. Unas luces más fuertes en su área de trabajo o cerca de su lugar de lectura lo ayudan a leer y a realizar sus actividades con mayor facilidad.

- **Dificultades para leer y para realizar actividades de cerca**

Las letras de los materiales impresos no son tan claras, en parte porque el cristalino del ojo se vuelve menos flexible con el paso del tiempo. Esto impide que los objetos cercanos sean enfocados de manera cómoda y efectiva.

- **Problemas con el deslumbramiento**

Es probable que usted evite conducir en la noche y note que las luces del tráfico al conducir de noche, o el reflejo del sol en el parabrisas o en el pavimento en el día le provocan un mayor deslumbramiento. Los cambios dentro del cristalino, provocan que la luz sea difusa, en lugar de enfocarse en forma precisa en la retina, se disperse razón por la cual, hay mayor deslumbramiento.

- **Cambios en la percepción del color**

El cristalino normal ubicado dentro del ojo, al endurecerse comienza a cambiar la tonalidad y por esta razón aumenta la dificultad para ver y distinguir ciertas tonalidades de colores.

- **Secreción lagrimal reducida**

Las glándulas lagrimales de los ojos producen menos lágrimas. Esto les ocurre especialmente a las mujeres después de la menopausia. Como consecuencia, sus

ojos pueden estar más secos e irritados. La producción de una cantidad adecuada de lágrimas es esencial para mantener los ojos saludables y la visión clara.

## Descubrir problemas con la visión Solo de cerca

Si durante toda su vida ha gozado de una buena visión y no ha necesitado usar anteojos o lentes de contacto para corregir la visión lejana, entonces el desarrollo de problemas en la visión cercana después de los 40 años puede ser un motivo de preocupación y frustración. La pérdida de la habilidad para leer diarios o para ver los números del teléfono celular puede parecer que ha ocurrido repentinamente. Pero en realidad, estos cambios vienen ocurriendo gradualmente desde la niñez. Hasta ahora sus ojos han tenido la capacidad de enfoque adecuada para permitirle ver claramente y realizar todas las actividades de cerca. Pero ahora sus ojos no tienen la suficiente habilidad de enfoque para realizar actividades de cerca de manera clara y confortable.

Los présbitas tienen varias opciones disponibles para recuperar la visión de cerca.

La pérdida de habilidad en el enfoque para la visión cercana, denominada presbicia, es simplemente el resultado de la menor flexibilidad del cristalino. La flexibilidad le permite al ojo cambiar de enfoque, desde objetos lejanos a objetos cercanos. Las personas con presbicia tienen varias opciones disponibles para recuperar la visión cercana clara. Las opciones son:

- Anteojos, anteojos de lectura mono focales y anteojos Bifocales y lentes multifocales o Progresivos.
- Lentes de contacto, que incluyen lentes mono focales y progresivos.
- Cirugía con láser y otros procedimientos quirúrgicos refractivos.

Después de los 50 años la presbicia se vuelve más avanzada. Puede que sienta la necesidad de cambiar los anteojos o los lentes de contacto recetados con mayor frecuencia.

La presbicia no se puede prevenir o curar, pero hay muchas opciones disponibles que ayudan a compensar la pérdida de la habilidad de enfoque cercano. La mayoría de las personas deberían obtener una visión cercana confortable y clara para poder satisfacer todas las necesidades según su estilo de vida.

## Indicios de problemas de salud ocular

En esta etapa de la vida aumenta el riesgo de desarrollar problemas oculares y visuales. Si siente alguno de los siguientes síntomas, probablemente esté experimentando los primeros indicios de un problema de salud ocular potencialmente serio:

- **Visión Cambiante.**

Si sufre cambios frecuentes en la claridad de su visión, puede estar experimentando síntomas de diabetes o hipertensión arterial (presión sanguínea alta). Estas enfermedades crónicas pueden dañar los pequeños vasos sanguíneos en la retina, es decir la capa sensible a la luz ubicada en la parte posterior del ojo, y causar una pérdida de la visión, que en algunos casos puede ser permanente.

- **Moscas volantes y relampagueos.**

Ocasionalmente puede observar manchas o moscas volantes en sus ojos. La mayoría de las veces son imágenes oscuras de partículas que se encuentran en el vítreo. A pesar de que pueden ser molestas, normalmente las manchas y las moscas volantes son inofensivas y generalmente, no presentan un riesgo para la visión. Forman parte natural del proceso de maduración del ojo. Si de repente observa más moscas volantes que lo normal acompañados por centelleos fuertes, puede que se traten de una señal de advertencia para impedir el desprendimiento de retina, un desgarro retiniano. Esto debe ser tratado inmediatamente para prevenir una grave pérdida de la visión.

- **Pérdida de la visión lateral**

Si usted siente que está perdiendo visión lateral o periférica, puede ser una señal de glaucoma. El glaucoma ocurre cuando el nervio óptico está dañado y no puede ejecutar la transmisión de todas las imágenes visuales al cerebro. Frecuentemente no se perciben síntomas, por lo que se considera una enfermedad silenciosa, hasta que los daños en los sectores de la retina ya han comenzado.

- **La visualización de imágenes distorsionadas**

Si las líneas rectas aparecen distorsionadas u onduladas, o si se presenta un punto ciego o área vacía en el centro de su visión, puede estar experimentando síntomas

de degeneración macular relacionada con la edad (DMRE). Esta enfermedad afecta la mácula, es decir, la parte de la retina responsable de la visión central donde la agudeza visual del ojo es más fuerte. La enfermedad provoca un punto ciego en el centro de su campo visual.

Los exámenes regulares de los Ojos, el diagnóstico y tratamiento temprano de las enfermedades oculares pueden ayudar a preservar una visión saludable para toda la vida.

