

## 16.1. Alteraciones de la visión. Pérdida de visión

Una persona con **mala visión** es aquella que no ve lo que necesita ver. Generalmente no es un diagnóstico, sino una consecuencia de diferentes problemas oculares. En esta situación es difícil realizar muchas de las tareas diarias, como leer, hacer las compras, cocinar, ver la televisión o escribir. Generalmente a partir de los 40 años se necesitan gafas para poder coser y leer.

Hay muchas enfermedades y problemas de los ojos que pueden afectar a su visión. Los más comunes son los siguientes:

- Defectos de refracción: miopía, hipermetropía, astigmatismo.
- Las cataratas. La pérdida de visión por los defectos de refracción y las cataratas se pueden corregir y conseguir una visión aceptable.
- La degeneración macular. Es la principal causa de pérdida de visión en personas mayores de 60 años.
- El glaucoma.
- La retinopatía diabética.

### ¿Qué puede hacer?

Si ha sido diagnosticado de una pérdida de visión no recuperable, puede aprender a **usar mejor la que le queda**.

- Anímese a emplear cualquier tipo de ayuda óptica o visual que le sea útil: gafas, lupas, telescopios. El oftalmólogo y el óptico le dirán cuáles son los más indicados para usted.
- Use objetos que le ayuden en su vida diaria. Los libros y revistas con letras grandes, relojes y teléfonos con números grandes, relojes que dicen la hora, grabadoras. Pueden ayudarle en su vida diaria. Haga de su casa un lugar seguro.
- **Aprenda** a mirar de lado los objetos en lugar de hacerlo de frente. Puede ser útil para las personas con pérdida de la visión central.
- **Proteja sus ojos del sol** y otras luces ultravioletas.
- No se avergüence de decir que tiene pérdida de visión. Su familia, amigos y vecinos lo ayudarán mejor si saben qué necesita. También podría conocer a otras personas que pasan por una situación similar. Pregunte por grupos de apoyo en su comunidad.

Si presenta **glaucoma**, siga estrictamente el tratamiento con gotas y las revisiones que le indique su médico.



### Otros consejos útiles:

- Deje de **fumar**. El tabaco se ha relacionado con el desarrollo de cataratas y la degeneración macular.
- Si es usted **diabético**, colabore activamente en el control de sus niveles de glucosa y las revisiones oculares periódicas.
- Vigile su **presión arterial**.
- Haga **ejercicio** y siga una **dieta** pobre en grasas y rica en frutas, cereales y verduras.
- Use **gafas protectoras** siempre que realice actividades de riesgo de lesiones en el ojo.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si nota una disminución de su visión.
- Ante una pérdida brusca de la visión. Requiere una valoración urgente.
- Si tiene problemas para ver objetos desde cualquier lado o si observa halos alrededor de las luces.
- Si se presentan de pronto puntos ciegos o áreas de visión distorsionada.
- Si durante la noche ve con mayor dificultad de la normal.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nei.nih.gov/health/espanol/>