

La visión puede cambiar con la edad

A medida que las personas envejecen, es normal que tengan cambios en la visión. Esos cambios pueden hacer difíciles las actividades diarias como:

- Leer
- Caminar con seguridad
- Tomar las medicinas
- Hacer las tareas del hogar
- Conducir
- Cuidar de sí mismo

Algunos cambios son normales, por ejemplo:

- Tener dificultad para enfocar los objetos que están más cerca.
- Tener dificultad para distinguir algunos colores, por ejemplo, el color azul del negro.
- Tener dificultad para distinguir los objetos cuando están uno al lado del otro.
- Necesitar más luz para ver bien.
- Necesitar más tiempo para ajustarse a los cambios en los niveles de iluminación. Es decir, cuando se pasa de un sitio con luz a otro oscuro.



Estos cambios no tienen por qué hacer que deje de disfrutar de un estilo de vida activo. Tampoco deben impedir que siga llevando una vida independiente.

A menudo, los cambios en la visión se pueden corregir con:

- Anteojos
- Lentes de contacto
- Mejor iluminación

La pérdida de la visión no es una parte normal del envejecimiento. Pero cuando se envejece, hay un mayor riesgo de desarrollar algunas enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad. Estas enfermedades y condiciones podrían llevar a la pérdida de la visión y la ceguera.

Éstas son:

- Degeneración macular relacionada con la edad
- Catarata
- Retinopatía diabética
- Glaucoma
- Baja visión
- Ojo seco

Por lo general, estas enfermedades y condiciones no presentan síntomas en sus primeras etapas. Tampoco presentan señales de aviso. Pero sí hay forma de detectarlas antes de que causen pérdida de la visión o ceguera. Se pueden detectar con un examen completo de los ojos. Este examen debe incluir la dilatación de las pupilas.

Hay otras cosas que puede hacer para proteger la visión, como:

- Dejar de fumar.
- Llevar una dieta con un alto contenido de vegetales de hojas verdes y pescado.
- Hacer ejercicio.
- Mantener una presión arterial normal.
- Controlar la diabetes, si tiene esta enfermedad.
- Usar lentes de sol y un sombrero de ala ancha.
- Usar equipo de protección para los ojos cuando haga trabajos en la casa.
- Proteger sus ojos cuando haga deporte.

Obtenga más información

Para más información, visite la página Ojos Sanos del Instituto Nacional del Ojo: www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish.