



La visión saludable y las enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad

Kit Cómo ver bien durante toda la vida



National Eye Institute



National Eye Health
Education Program
NEHEP

*Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud*

Objetivos

Después de esta presentación, podrán:

- Reconocer los cambios en la visión que pueden ocurrir con la edad.
- Mencionar cuáles son las enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad.
- Explicar por qué deben hacerse un examen completo de los ojo con dilatación de las pupilas.
- Describir lo que pueden hacer para evitar la pérdida de la visión.



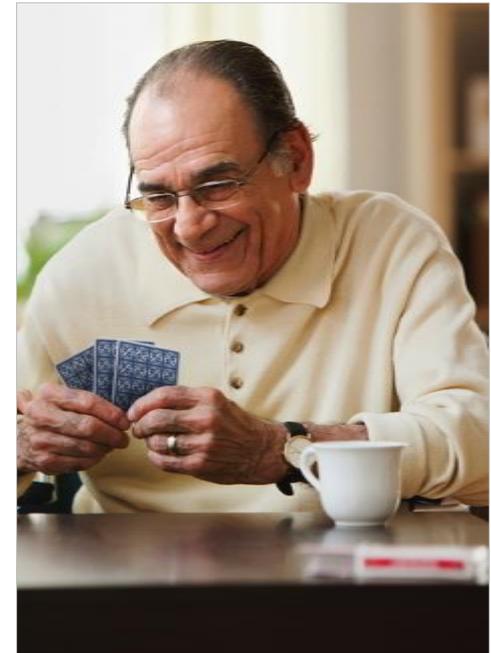
La visión puede cambiar con la edad

- Algunos cambios normales son:
 - Tener dificultad para ver bien de cerca
 - Confundir los colores y el contraste
 - Necesitar más luz para ver bien
 - Tener dificultad para ver cuando hay cambios en la iluminación
- La pérdida de la visión no es parte normal del envejecimiento.



Los cambios en la visión

- Hacen que las actividades diarias sean más difíciles de realizar.
- Pueden afectar su independencia.



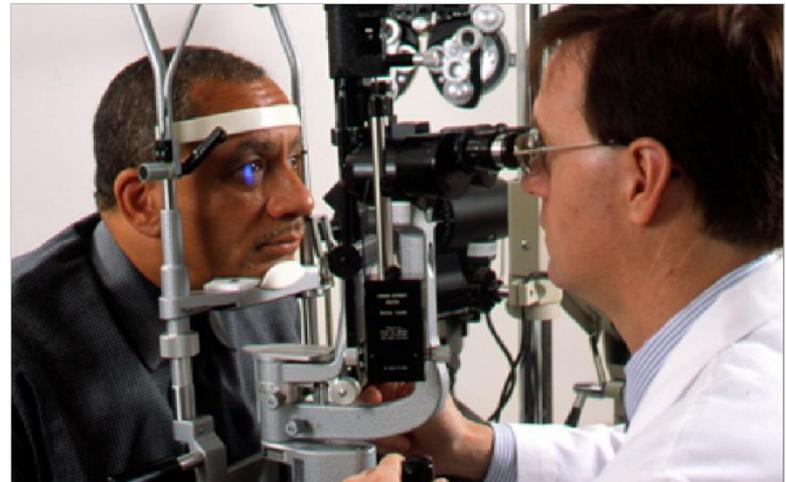
Muchos cambios en la visión pueden corregirse

- La mayoría se corrigen con:
 - Anteojos
 - Lentes de contacto
 - Mejor iluminación



¿Qué puede hacer si nota cambios en su visión?

- Vaya al oculista.
- Pida que le hagan un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.
- Hágase este examen regularmente, si tiene más de 50 años.



La detección temprana y el tratamiento le pueden ayudar a proteger su visión.

El examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas



La pupila dilatada



Enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad

- A medida que las personas envejecen aumenta el riesgo de desarrollar:
 - Degeneración macular relacionada con la edad
 - Retinopatía diabética
 - Glaucoma
 - Catarata
 - Baja visión
 - Ojo seco



Degeneración macular relacionada con la edad

- ¿Qué es?
 - Es una enfermedad de los ojos que puede dañar la mácula.
- ¿Quiénes tienen mayor riesgo?
 - Las personas mayores de 60 años
- ¿Cuáles son los factores de riesgo?
 - Fumar
 - Historial familiar
 - Obesidad
 - Raza



Degeneración macular relacionada con la edad



Visión normal.



Visión con degeneración macular relacionada con la edad en etapa avanzada.

Degeneración macular relacionada con la edad

- Síntomas
 - Visión borrosa
 - Las líneas rectas se ven onduladas
 - Drusas (su oculista es la única persona que puede verlas)
- Tratamientos
 - Suplementos minerales o vitaminas especiales
 - Cirugía láser
 - Inyecciones en el ojo



Enfermedad diabética del ojo

- ¿Qué es?
 - Es un grupo de problemas de los ojos que se pueden desarrollar en las personas con diabetes.
- Incluye:
 - Retinopatía diabética
 - Glaucoma
 - Catarata
- ¿Quiénes tienen mayor riesgo?
 - Todas las personas con diabetes en especial adultos mayores, afroamericanos, hispanos/latinos e indios americanos/nativos de Alaska.



Retinopatía diabética

- ¿Qué es?
 - Ocurre cuando la diabetes daña los pequeños vasos sanguíneos en el interior de la retina.
 - Al dañarse los vasos sanguíneos gotean un líquido que se derrama dentro del ojo produciendo manchas.
 - Es una de las principales causas de pérdida de la visión y ceguera.
- ¿Quiénes tienen mayor riesgo?
 - Todas las personas con diabetes.



Retinopatía diabética



Visión normal.



Visión con retinopatía diabética avanzada.

Retinopatía diabética

- Síntomas
 - No presenta síntomas o señales tempranas de aviso.
- Tratamientos
 - Inyecciones
 - Cirugía láser
 - Otros tipos de cirugía



Glaucoma

- ¿Qué es?
 - Es un grupo de enfermedades de los ojos que puede dañar el nervio óptico.
- ¿Quiénes tienen mayor riesgo?
 - Todas las personas mayores de 60 años, especialmente los hispanos/latinos.
 - Los afroamericanos mayores de 40 años.
 - Las personas con historial familiar de glaucoma.



Glaucoma



Visión normal.



Visión con glaucoma avanzado.

Glaucoma

■ Síntomas

- No presenta síntomas o señales tempranas de aviso.
- Tampoco causa dolor.
- A medida que avanza, puede notar pérdida de visión de los lados.

■ Tratamientos

- Medicamentos, generalmente gotas para los ojos o pastillas.
- Cirugía con láser o cirugía convencional.



Catarata

- ¿Qué es?
 - Es cuando el cristalino (el “lente” del ojo) se nubla, afectando la visión
- ¿Quiénes tienen mayor riesgo?
 - Adultos mayores
- ¿Cuáles son los factores de riesgo?
 - Tener diabetes
 - Fumar
 - Exponerse a los rayos del sol



Catarata



Visión normal.



Visión con catarata.

Catarata

- Síntomas
 - La visión es borrosa o nublada.
 - Los colores se ven desteñidos.
 - Las luces parecen muy brillantes.
- Tratamientos
 - Anteojos
 - Cirugía



Baja visión

- ¿Qué es?
 - Es una condición de los ojos que no se puede corregir con anteojos, lentes de contacto, medicinas o cirugía
- ¿Quiénes tienen mayor riesgo?
 - Las personas que tienen enfermedades del ojo.
 - Las personas que tienen lesiones en los ojos.
 - Las personas que tienen defectos de nacimiento.



Baja visión

- Síntomas
 - Se hace difícil realizar las actividades diarias
- Tratamientos
 - Rehabilitación visual
 - Aparatos de asistencia visual



Ojo seco

- ¿Qué es?
 - El ojo no produce suficientes lágrimas.
 - Las lágrimas se evaporan muy rápido.
 - Se produce inflamación en la superficie del ojo.
- ¿Quiénes tienen mayor riesgo?
 - Los adultos mayores, pero puede ocurrir a cualquier edad.
 - Es más común en las mujeres que en los hombres.
 - Puede ocurrir en personas que usan ciertas medicinas.



Ojo seco

■ Síntomas

- Dolor o ardor en los ojos.
- Sensación de tener arena o un objeto en el ojo.
- Exceso de lágrimas después de los períodos de sequedad del ojo.
- Secreción pegajosa del ojo.
- Enrojecimiento del ojo.
- Períodos de visión borrosa.



Ojo seco

■ Tratamientos

- Lágrimas artificiales, gotas, geles o cremas recetadas para los ojos
- Anteojos o gafas para el sol
- Otros tratamientos



Proteja su visión

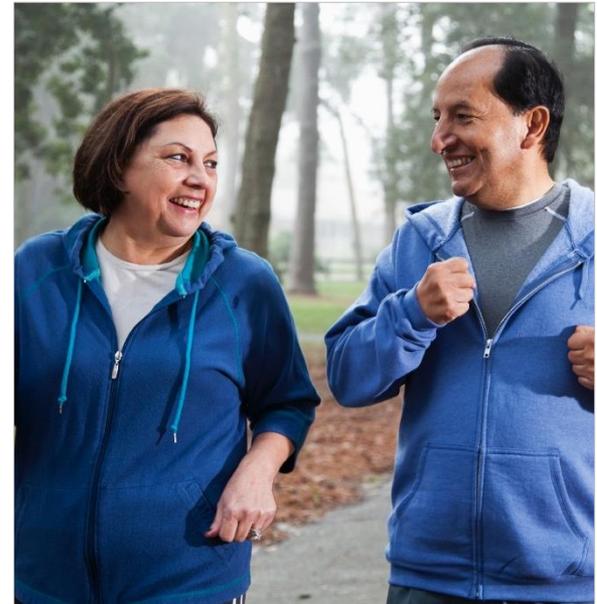


- Siga una dieta sana.
- Mantenga un peso saludable.
- No fume.
- Utilice lentes de sol y un sombrero de ala ancha cuando salga al aire libre.



Proteja su visión

- Haga ejercicio todos los días.
- Mantenga la presión arterial normal.
- Controle la diabetes, si tiene esta enfermedad.
- Use equipo de protección para los ojos.



Preguntas para hacerle a su oculista

- ¿Tengo un mayor riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos?
- ¿Qué cambios puedo esperar en mi visión?
- ¿Van a empeorar los cambios en mi visión?



National Eye Institute



Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud

Preguntas para hacerle a su oculista

- ¿Cómo se pueden corregir los cambios en mi visión?
- ¿Qué puedo hacer para proteger mi visión?
- ¿Ayudarían la dieta, el ejercicio y otros cambios en mi estilo de vida?



Ayuda financiera

- Existen organizaciones y programas que brindan ayuda financiera para el cuidado de los ojos.
- Los trabajadores sociales o los profesionales que son parte de su equipo de cuidado de salud pueden ayudarle a obtener más información.



National Eye Institute



National Eye Health
Education Program
NEHEP

*Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud*

Estudios clínicos

- Pregunte a su oculista sobre cómo participar en estudios clínicos.
- Para aprender más sobre los estudios clínicos, visite: www.nei.nih.gov



National Eye Institute



Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud

Repaso

- La pérdida de la visión y la ceguera no son parte normal del envejecimiento.
- Vaya a un oculista para hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.
- Este examen detecta las enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad en las primeras etapas.



¿Preguntas?



National Eye Institute



National Eye Health
Education Program
NEHEP

*Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud*

Dónde obtener más información



Visite el Instituto Nacional del Ojo (NEI) en:

www.nei.nih.gov/health/espanol

Visite la página *Ojos Sanos*

www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish



O llame al: 301-496-5248

