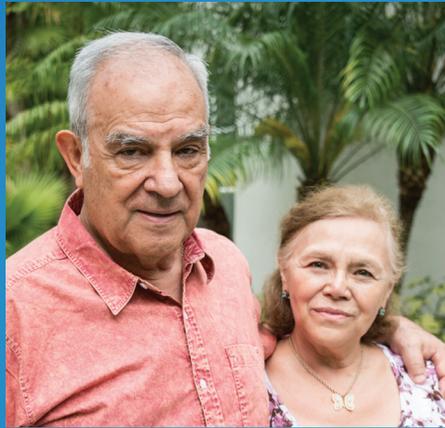


Kit *Cómo ver bien durante toda la vida*

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



Guía del presentador



National Eye Institute



National Eye Health
Education Program
NEHEP

*Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud*

Tabla de contenido

Introducción.....	2
Objetivo del kit.....	3
Contenido del kit.....	4
Acerca de este módulo.....	5
Consejos para el presentador.....	7
Cómo prepararse para la presentación.....	8
Cómo hacer la presentación.....	9
Comentarios y sugerencias.....	10
Lista de láminas para dar la presentación.....	11
Láminas y texto para el presentador.....	12
Agradecimientos.....	66

Introducción

- ¡Bienvenido al Módulo 1 del Kit *Cómo ver bien durante toda la vida!* Este módulo se titula **La visión saludable y las enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad**.
- Usted presentará información sobre la visión saludable y las enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad.
- Es importante que los hispanos/latinos aprendan sobre el cuidado de los ojos. De esta manera pueden evitar la pérdida de la visión y la ceguera.
- Esta guía del presentador fue creada por el Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo, conocido como NEHEP, por sus siglas en inglés. NEHEP es parte del Instituto Nacional del Ojo, uno de los Institutos Nacionales de la Salud, y su objetivo es educar a la población sobre la salud de los ojos.
- Gracias por su tiempo y sus esfuerzos en presentar esta información. Como presentador, usted es importante para ayudar a las personas en su comunidad.

Objetivo del kit

El objetivo del kit es ayudarlo a educar a los adultos mayores sobre:

- La salud de los ojos.
- Las enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad.
- La importancia del examen completo de los ojos que incluye la dilatación de las pupilas.
- Los servicios y aparatos para la rehabilitación visual.

Dónde puede presentar esta información

Usted puede usar estos materiales en lugares donde se reúne la comunidad. Algunos ejemplos son:

- Centros para adultos mayores
- Hogares de asistencia para ancianos
- Clínicas
- Bibliotecas
- Iglesias
- Hospitales
- Organizaciones de la comunidad sin fines de lucro

Contenido del kit

Este kit incluye:

1. Guía del presentador.
2. Láminas de la presentación en PowerPoint.
3. Hojas para repartir:
 - Consejos para identificar sus medicinas
 - El cuidado de la visión a medida que pasan los años
 - La importancia de hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas
 - La visión puede cambiar con la edad
 - Las partes del ojo
 - Organizaciones locales que ofrecen servicios para el cuidado de la visión
 - Preguntas para hacerle al oculista
 - Evaluación de la presentación

Acerca de este módulo

Este módulo fue creado para educar a los adultos mayores sobre las enfermedades y condiciones de los ojos que pueden ocurrir a medida que pasan los años. También refuerza la importancia de hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.

Después de asistir a la presentación, los participantes 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 ojos con dilatación de las pupilas.
- Describir lo que pueden hacer para evitar la pérdida de la visión.

Este módulo puede ser utilizado de manera individual o en conjunto con el Módulo 2 del Kit, que se llama **Baja Visión**.

Acerca de esta guía

Esta guía le ayudará a compartir la información e iniciar la conversación con los participantes. No se requiere saber sobre la salud del ojo. La guía contiene todo lo que necesita para dar la presentación:

- **Texto para el presentador:** Estas notas para el presentador contienen la información para cada lámina.
- **Consejos para el presentador:** Son sugerencias para empezar la conversación y motivar la participación del grupo.

- **Instrucciones para el presentador:** Son los pasos que debe seguir para compartir la información con el grupo.
- **Información opcional:** Es información que puede compartir si tiene tiempo y el grupo muestra interés en saber más acerca del tema.

¿Qué quieren decir los símbolos?



Presente la lámina



Señale o muestre



Haga o diga



Información opcional

Consejos para el presentador

Qué hacer para tener una presentación exitosa

- Escuche con atención.
- Tenga paciencia.
- Sea amigable.
- Sea flexible.

Qué hacer para tener una buena dinámica de grupo

- Deje que los participantes pregunten y hagan comentarios.
- Puede ser que algunas personas compartan información incorrecta. No corrija a un participante; escuche y proceda a dar la información correcta.

Cómo prepararse para la presentación

Qué hacer varios días antes de la presentación

- Lea todo el contenido de esta guía.
- Practique la presentación como si estuviera al frente de una audiencia. Esto le ayudará a tener más seguridad en sí mismo.

Qué hacer el día antes de la presentación

- Si considera necesario, llame al lugar donde hará su presentación para confirmar la fecha y hora.
- Llame a los participantes para recordarles de la actividad, el lugar y la hora, si lo considera necesario.
- Repase el contenido de esta guía.
- Prepare todos los materiales que va a usar:
 - Computadora
 - Retroproyector
 - Presentación en PowerPoint
 - Guía del presentador
 - Materiales para repartir
 - Libretas de notas y bolígrafos para los participantes
- Si no tiene una computadora, puede imprimir las láminas y colocarlas en un folder para mostrarlas como si fuera un rotafolio.

Qué hacer el día de la presentación

- Siga paso a paso las instrucciones y los consejos que se encuentran en esta guía.

Cómo hacer la presentación

Siga las instrucciones

- Presente las láminas una por una.
- Lea los puntos en esta guía mientras muestra la lámina que corresponde.
- Trate de no leer directamente de la lámina.
- Señale la lámina cuando vea este símbolo  en la guía.

Preste atención durante la presentación

- Escuche los comentarios y preguntas de los participantes.
- Conteste las preguntas lo mejor que pueda. Si no sabe las respuestas, no trate de adivinarlas. Refiera a los participantes a un oculista.

Evalúe la sesión

- Pregunte a los participantes:
 - ¿Tienen preguntas adicionales?
 - ¿Tienen algunas sugerencias para mejorar la presentación?
- Tome nota sobre lo que debe mejorar en el futuro.

Si hay tiempo, pida a los participantes que llenen la hoja de *Evaluación de la presentación* para obtener crítica constructiva.

Termine la sesión

- Dé las gracias a los participantes por asistir.
- Reparta los materiales.
- Recuerde llevarse su equipo.

En el sitio web de NEHEP, puede encontrar más recursos sobre otros temas relacionados con la salud de los ojos.

Visite: www.nei.nih.gov/health/espanol.

Comentarios o sugerencias

Por favor envíenos cualquier comentario o sugerencia. Queremos saber acerca de sus experiencias usando el Kit *Cómo ver bien durante toda la vida*. Visite el sitio web: www.nei.nih.gov/nehep/about/contact.

Sus comentarios son muy importantes. Estos nos ayudan a mejorar cada vez más los programas y recursos que NEHEP desarrolla para educar sobre la salud de los ojos y cómo mantener una visión saludable.

Lista de láminas para dar la presentación

La presentación de PowerPoint incluye las siguientes láminas:

Lámina 1: Portada

Lámina 2: Objetivos

Lámina 3: La visión puede cambiar con la edad

Lámina 4: Los cambios en la visión

Lámina 5: Muchos cambios en la visión pueden corregirse

Lámina 6: ¿Qué puede hacer si nota cambios en su visión?

Lámina 7: El examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas

Lámina 8: La pupila dilatada

Lámina 9: Enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad

Láminas 10–12: Degeneración macular relacionada con la edad

Lámina 13: Enfermedad diabética del ojo

Láminas 14–16: Retinopatía diabética

Láminas 17–19: Glaucoma

Láminas 20–22: Catarata

Láminas 23–25: Baja visión

Láminas 26–28: Ojo seco

Láminas 29–30: Proteja su visión

Láminas 31–32: Preguntas para hacerle a su oculista

Lamina 33: Ayuda financiera

Lámina 34: Estudios clínicos

Lámina 35: Repaso

Lámina 36: ¿Preguntas?

Lámina 37: Dónde obtener más información

Láminas y texto para el presentador



Instrucciones para el presentador

- Dé la bienvenida al grupo.
- Preséntese ante el grupo. Diga su nombre y el nombre de su organización.
- Diga el título de la presentación y cuánto tiempo va a durar.
- Pida a los participantes que:
 - Digan su nombre.
 - Mencionen una cosa que les gustaría aprender durante la presentación.

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.



2



Texto para el presentador

El propósito de esta presentación es:

- Enseñar qué hacer para mantener una visión saludable.
- Educar sobre las enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad.

Después de esta presentación, ustedes 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 ojos. Este examen debe incluir la 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.



3



Instrucciones para el presentador

- Pregunte a los participantes cómo les ha cambiado la visión a medida que han pasado los años.



Texto para el presentador

La visión puede cambiar a medida que envejecemos. Algunos cambios son normales. Entre estos cambios están:

- Tener dificultad para enfocar los objetos que están más cerca.
- Confundir algunos colores. Por ejemplo, el azul con el negro.
- No poder distinguir dónde termina un objeto y comienza el otro.
- Necesitar más luz para ver bien.
- Necesitar más tiempo para adaptarse a los cambios en los niveles de iluminación. Por ejemplo, le cuesta ajustar su visión al pasar de un sitio oscuro a otro bien iluminado.

Sin embargo, 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.







Texto para el presentador

Los cambios en la visión pueden hacer que las actividades diarias sean más difíciles de realizar.

Por ejemplo, es más difícil:

- Leer o usar la computadora
- Caminar con seguridad
- Tomar las medicinas
- Hacer las tareas del hogar
- Conducir

Los cambios en la visión podrían afectar su sentido de independencia. Esto puede causar ansiedad y depresión en algunas personas.

Pero si usted sobrelleva los cambios en la visión, podrá disfrutar de una vida activa e independiente.

Muchos cambios en la visión pueden corregirse

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



   National Eye Health Education Program
Un programa de la Institución Nacional de la Salud

5



Texto para el presentador

La mayoría de los cambios en la visión pueden corregirse con:

- Anteojos o lentes de contacto.
- Mejor iluminación en su hogar para ver bien y evitar tropiezos y caídas. Por ejemplo, puede poner lámparas de noche o luces automáticas que le ayuden a ver mejor al entrar a una habitación oscura o al baño en la noche.

¿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.



6



Texto para el presentador

¿Qué puede hacer si nota cambios en su visión?

- Vaya al oculista. Su oculista le puede decir qué hacer para mejorar los cambios de la visión.
- 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.
 - Su oculista le puede decir con qué frecuencia debe hacerse el examen.
 - La detección temprana y el tratamiento le pueden ayudar a proteger su visión.



Información opcional

La siguiente información es útil si los participantes quieren saber la diferencia entre un oculista, un oftalmólogo y un optómetra.

- Un oculista puede ser un oftalmólogo o un optómetra.
- Un oftalmólogo es un médico especializado en la salud de los ojos. Detecta, trata y, si es necesario, opera todas las enfermedades y condiciones del ojo. Receta anteojos y lentes de contacto.
- Un optómetra u optometrista es un profesional del cuidado de los ojos. Diagnostica y trata algunas condiciones y enfermedades del ojo. También receta anteojos.



Instrucciones para el presentador

Pida a los participantes que:

- Levanten la mano si en el año anterior se hicieron un examen de los ojos.
- Digan si el examen incluyó la dilatación de las pupilas.
- Compartan sus experiencias al hacerse este examen.



Texto para el presentador

- El examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas es diferente al que se hace para recetar anteojos o lentes de contacto.
- Durante este examen, su oculista:
 - Aplica gotas en los ojos para dilatar, o agrandar, las pupilas. Este es el agujero redondo en el centro del iris.

- Usa un lente de aumento especial para examinar la retina y el nervio óptico. Así puede ver si hay señales de enfermedad o problemas en los ojos.
- También detecta las enfermedades de los ojos relacionadas con la edad.
- Muchos de estos problemas y condiciones no presentan señales tempranas de aviso.
- Después del examen, es posible que la visión de cerca esté borrosa por varias horas.
- Usted podría necesitar lentes de sol después de la cita. Éstos le ayudarán a reducir el brillo o resplandor de las luces hasta que las pupilas vuelvan a su tamaño normal.
- Además debe recordar pedirle a un familiar o amigo que lo acompañe a la cita. Usted necesitará alguien que lo lleve a su casa después del examen de los ojos con dilatación de las pupilas.

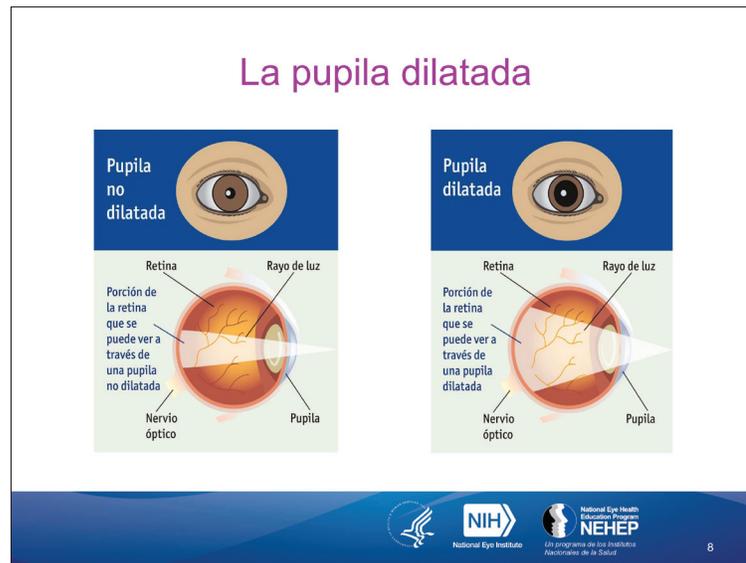


Información opcional

La siguiente información es útil cuando los participantes desean saber cuáles son los problemas más comunes de la visión:

- Entre los problemas comunes de la visión que se pueden detectar con un examen de los ojos con dilatación de las pupilas están los siguientes:
 - Presbicia:
 - Es una condición común que ocurre a media que se envejece.
 - Cuando no se puede enfocar bien los objetos que están cerca y debe alejarlos de sus ojos para verlos bien.

- Hipermetropía:
 - Puede afectar tanto a niños como adultos.
Cuando los objetos que están cerca no se pueden ver bien, pero los objetos que están lejos sí.
- Miopía:
 - Puede ocurrir a cualquier edad.
 - Cuando los objetos que están lejos no se pueden ver bien o se ven borrosos, pero los objetos que están cerca se pueden ver bien.
- Astigmatismo:
 - Puede ocurrir a cualquier edad.
 - Cuando los objetos se ven borrosos y alargados.



Texto para el presentador

Ahora vamos a hablar sobre la pupila dilatada.



Señale las imágenes mientras lee a continuación

- Estas imágenes muestran cómo aumenta el área del ojo que el oculista puede ver cuando se dilata la pupila.
- La primera imagen muestra el área del ojo que el oculista puede ver cuando la pupila no está dilatada.
- La segunda imagen muestra el área del ojo que el oculista puede ver cuando la pupila está dilatada.
- Cuando las pupilas están dilatadas, el oculista puede ver mejor la parte de atrás de los ojos.
- El oculista es el único que puede hacer el examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.

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



NIH
National Eye Institute

National Eye Health
Education Program
NEHEP
Un programa de la Red de Centros
Nacionales de la Salud

9



Texto para el presentador

A medida que las personas envejecen aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad.

- Éstas incluyen:
 - Degeneración macular relacionada con la edad
 - Retinopatía diabética
 - Glaucoma
 - Catarata
 - Baja visión
 - Ojo seco
- En muchos casos, estas enfermedades no presentan señales tempranas de aviso.
- Aunque no haya notado problemas con su visión, debe ir a un oculista. Pídale que le hagan un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.
- La detección temprana y el tratamiento pueden ayudar a salvar la visión que le queda.



Instrucciones para el presentador

- Pregunte a los participantes si han escuchado hablar de alguna de estas enfermedades y condiciones.
- Pregunte a los participantes qué saben sobre ellas.

**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

 10



Texto para el presentador

Ahora vamos a aprender qué es la degeneración macular relacionada con la edad.

- Esta es una enfermedad de los ojos que puede dañar la mácula. La mácula es la parte del ojo responsable de la visión central. También ayuda a ver los detalles pequeños en las cosas.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de desarrollar degeneración macular relacionada con la edad?

- Las personas mayores de 60 años están en mayor riesgo.

Además de la edad, otros factores de riesgo son:

- Ser fumador
- Tener familiares que han tenido la enfermedad
- Tener sobrepeso u obesidad
- Ser de raza blanca



Información opcional

Si desea, también puede mostrar el siguiente video para enseñar a los participantes qué pasa dentro del ojo cuando se tiene degeneración macular relacionada con la edad:

<https://youtu.be/4nZ0BjbCzUI>



Texto para el presentador

Ahora veamos cómo es la visión cuando se tiene degeneración macular relacionada con la edad.



Señale las fotos mientras lee a continuación

- La primera foto muestra cómo ve una persona con visión normal.
- La segunda foto muestra cómo ve una persona cuando tiene degeneración macular relacionada con la edad en etapa avanzada.
 - Como se puede observar, en el centro de la visión aparece una mancha.

**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

 12



Texto para el presentador

- Como vimos en la lámina anterior, uno de los síntomas de la degeneración macular relacionada con la edad es tener visión borrosa.
- Otro síntoma es ver las líneas rectas como si fueran onduladas.
- Entre las primeras señales o síntomas está tener drusas:
 - Éstos son depósitos amarillos debajo de la retina.
 - La retina es el tejido en la parte de atrás del ojo que es sensible a la luz.
 - Un oculista puede ver las drusas durante un examen completo con dilatación de las pupilas.
- Su oculista puede recetarle suplementos minerales o vitaminas especiales.
 - Estos suplementos pueden demorar el progreso de la enfermedad en sus etapas tempranas.

Lámina 12

- Otros tratamientos son:
 - Cirugía láser.
 - Inyecciones en el ojo con medicamentos especiales.
- Un oculista le puede explicar estos tratamientos. También le puede indicar cuál es el mejor tratamiento para usted.

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.



13



Texto para el presentador

Ahora vamos a hablar sobre la enfermedad diabética del ojo.

¿Qué es la enfermedad diabética del ojo?

- Es un grupo de problemas de los ojos que pueden desarrollarse en las personas con diabetes.
- La enfermedad diabética del ojo incluye las siguientes:
 - Retinopatía diabética
 - Glaucoma
 - Catarata

¿Quiénes tienen mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad?

- Las personas con diabetes están en mayor riesgo de desarrollar la enfermedad diabética del ojo.
- En especial los 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.

14



Texto para el presentador

Vamos a hablar sobre la retinopatía diabética.

¿Qué es la retinopatía diabética?

- Ocurre cuando la diabetes daña los pequeños vasos sanguíneos de la retina.
- Estos vasos están en el interior de la retina y al dañarse pueden gotear líquido que producen manchas oscuras en la vista.
- Es una de las causas principales de pérdida de la visión y la ceguera.

¿Quiénes están en riesgo?

- Todas las personas con diabetes.

Cuanto más tiempo una persona tiene diabetes, más alto es su riesgo de desarrollar la retinopatía diabética.



Información opcional

Si desea, también puede mostrar el siguiente video para enseñar a los participantes qué pasa dentro del ojo cuando se tiene retinopatía diabética: <https://youtu.be/mQMiz3HQ1F8>



Texto para el presentador

Ahora veamos cómo es la visión cuando se tiene retinopatía diabética.



Señale las fotos mientras lee a continuación

- La primera foto muestra cómo ve una persona con visión normal.
- La segunda foto muestra cómo ve una persona con retinopatía diabética avanzada.
 - Como se puede observar, con la retinopatía diabética se ven manchas oscuras.

Retinopatía diabética

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



16



Texto para el presentador

- La retinopatía diabética no tiene síntomas o señales tempranas de aviso.
- Existen tratamientos para la retinopatía diabética como:
 - Inyecciones en el ojo.
 - La cirugía láser y otros tipos de cirugía.
- Estos tratamientos pueden reducir el riesgo de ceguera. Aun así, muchas veces, con los tratamientos no se puede recuperar la visión que se ha perdido.
- Si usted tiene diabetes, no espere a tener síntomas:
 - Hágase un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.
 - Asegúrese de hacerse este examen por lo menos una vez al año.
 - Este examen puede detectar la retinopatía diabética en sus etapas tempranas.
 - Si se detecta temprano, puede recibir tratamiento y seguimiento adecuado.



Información opcional

La diabetes lo pone en riesgo de desarrollar esta enfermedad.

- Si tiene diabetes, Medicare cubre parte del costo del examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.

¿Qué más puede hacer si tiene diabetes?

- Controlar los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre.
- Mantener la presión arterial y el colesterol controlados.
- Tomar las medicinas siguiendo las indicaciones de su médico.
- Mantener un peso saludable.
- Hacer ejercicio.
- No fumar.

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.

17



Texto para el presentador

Ahora hablemos sobre el glaucoma.

¿Qué es el glaucoma?

- El glaucoma es un grupo de enfermedades de los ojos.
- Estas enfermedades pueden dañar el nervio óptico.
- El glaucoma afecta su visión lateral. Es decir, afecta lo que usted ve a los lados.

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

- Cualquier persona puede tener glaucoma. Las personas con mayor riesgo son:
 - Las personas mayores de 60 años, especialmente los hispanos/latinos.
 - Los afroamericanos mayores de 40 años.
 - Las personas con familiares que han tenido glaucoma.
- Un oculista le puede decir si está en riesgo de tener glaucoma.



Información opcional

Si desea, también puede mostrar el siguiente video para enseñar a los participantes qué pasa dentro del ojo cuando se tiene glaucoma: <https://youtu.be/H0tGQfEFvxs>



Texto para el presentador

Ahora veamos cómo es la visión cuando se tiene glaucoma.



Señale las fotos mientras lee a continuación

- La primera foto muestra cómo ve una persona con visión normal.
- La segunda foto muestra cómo ve una persona con glaucoma avanzado.
 - Como se puede observar, con el glaucoma se pierde la visión lateral o de los lados.
 - Solamente queda la visión central como si viera a través de un túnel.

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.



Texto para el presentador

- El glaucoma no presenta síntomas. Tampoco da señales tempranas de aviso.
- El glaucoma no causa dolor.
- A medida que el glaucoma avanza, podría notar que no puede ver bien debido a la pérdida de visión de los lados.
- Hay varias opciones de tratamiento.
 - Las más comunes son medicinas como gotas para los ojos o pastillas.
 - Otras opciones son la cirugía con láser u otros tipos de cirugía.
- Si no recibe tratamiento, su visión puede seguir disminuyendo. Esto puede causar que pierda su visión por completo.
- El glaucoma se puede controlar con la detección temprana y el tratamiento.



Información opcional

¿Qué puede hacer para reducir el riesgo de pérdida de su visión?

- Si tiene riesgo de desarrollar glaucoma, debe hacerse un examen completo de los ojos. Pida que le hagan la dilatación de las pupilas.
- Su oculista le dirá cada cuanto debe hacerse este examen.
- Medicare cubre parte del costo del examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.
- Este examen puede ayudar a detectar el glaucoma.

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



Texto para el presentador

Ahora vamos a hablar sobre la catarata.

¿Qué es la catarata?

- La catarata ocurre cuando el cristalino, o el “lente” del ojo, se nubla.
- Esto afecta la visión.
- A medida que pasa el tiempo puede ser que la catarata aumente de tamaño y nuble más la visión.
- Puede tener una catarata en un ojo o en ambos.
- La catarata no se transmite de un ojo al otro.

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

- Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de tener una catarata.

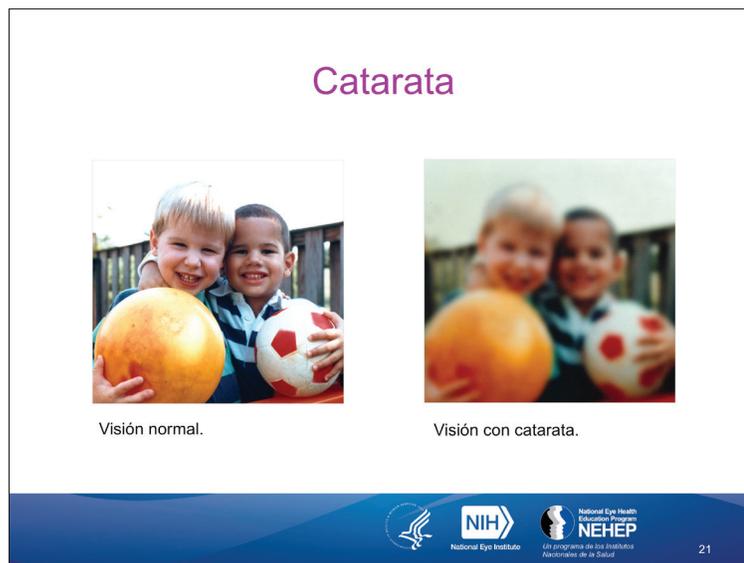
¿Cuáles son los otros factores de riesgo?

- Tener diabetes
- Fumar
- Exponerse a los rayos del sol



Información opcional

Si desea, también puede mostrar el siguiente video para enseñar a los participantes qué pasa dentro del ojo cuando se tiene catarata: <https://youtu.be/i7Ok4fXew8w>



Texto para el presentador

Ahora veamos cómo es la visión cuando se tiene catarata.



Señale las fotos mientras lee a continuación

- La primera foto muestra cómo ve una persona con visión normal.
- La segunda foto muestra cómo ve una persona con catarata.
 - Como se puede observar, la visión con catarata es borrosa y los colores se ven desteñidos.

Catarata

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

 22



Texto para el presentador

Algunos síntomas de catarata son:

- La visión es borrosa o nublada.
- Los colores se ven desteñidos.
- Las luces de los automóviles, del sol o de las lámparas parecen muy brillantes.

Algunas opciones de tratamiento pueden ser:

- Anteojos
- Cirugía



Información opcional

- La cirugía de catarata es muy común en los Estados Unidos.
- Consiste en remover el lente opaco y poner un lente artificial.
- Hay personas con cataratas que tal vez nunca necesiten cirugía.
- Muchas personas demoran la cirugía durante años.



Información opcional

¿Qué puede hacer para disminuir el riesgo de catarata?

- Siga un plan de comida saludable.
- Protéjase del sol. Al salir al aire libre, use lentes de sol y un sombrero de ala ancha.



Instrucciones para el presentador

- Pida a los participantes que levanten la mano si:
 - Conocen a alguien que ha tenido catarata.
 - Conocen a alguien que ha tenido una cirugía de catarata.
- Mencione a los participantes que la catarata es muy común. A los ochenta años la mayoría de las personas tendrán catarata o habrán tenido 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.



Texto para el presentador

Ahora vamos a hablar de la baja visión.

- La baja visión es una condición de los ojos que no se puede corregir con:
 - Anteojos
 - Lentes de contacto
 - Medicinas
 - Cirugía
- La baja visión puede hacer difícil llevar a cabo sus actividades diarias.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de desarrollar baja visión?

- Las personas con enfermedades o condiciones de los ojos tienen un mayor riesgo de desarrollar baja visión.
- También las personas que han sufrido lesiones en los ojos o tienen defectos de nacimiento.

Baja visión

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



NIH National Eye Institute
National Eye Health Education Program
NEHEP
Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud
24



Texto para el presentador

- Hay muchos síntomas o señales. Por ejemplo, aunque use anteojos, le resulta difícil hacer las actividades diarias como:
 - Leer el periódico, el correo o un libro.
 - Ir de compras y ver los precios o leer las etiquetas de los alimentos.
 - Ver la televisión.
 - Escribir.
 - Conducir.
- El tratamiento para la baja visión se llama rehabilitación visual.
- La rehabilitación visual le ayudará a aprovechar al máximo la visión que le queda.
- Los especialistas en rehabilitación visual le pueden enseñar sobre los servicios y aparatos disponibles para ayudarlo a sobrellevar esta condición.
- Estos aparatos lo pueden ayudar a adaptarse a la pérdida de la visión y a llevar una vida independiente.

Baja visión

- ¿Qué puede hacer?
 - Vaya a un especialista en baja visión
 - Pregunte al oculista sobre la rehabilitación visual
 - Use aparatos de ayuda para la baja visión



NIH National Eye Institute

National Eye Health Education Program NEHEP Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud

25



Texto para el presentador

¿Qué puede hacer?

- Si le diagnostican baja visión, vaya a un especialista en baja visión.
- Pregúntele a su oculista sobre la rehabilitación visual.
- Aprenda a usar aparatos para baja visión que lo ayuden a ver mejor.



Información opcional

- Algunos de los aparatos para ayudarlo con la baja visión son:
 - Lentes telescópicos para ver de lejos.
 - Lupas de mano.
 - Programas especiales para trabajar en las computadoras.
 - Relojes que se activan con la voz.
 - Identificadores de colores con audio.

Lámina 25

- Si desea, también puede mostrar estos videos de dos personas que viven con baja visión:
 - Conozca a Graciela Castañeda:
<https://youtu.be/8BTe5T7lv-k>
 - Conozca a César Baena:
<https://youtu.be/9RHEJZ8NKL8>

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.

 26



Texto para el presentador

Ahora hablaremos sobre el ojo seco.

- El ojo seco es cuando el ojo no produce suficientes lágrimas.
- También ocurre cuando las lágrimas se evaporan muy rápido.
- El ojo seco produce inflamación en la superficie del ojo.

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

- La sequedad del ojo ocurre a cualquier edad.
- Los adultos mayores tienen más riesgo de desarrollar ojo seco.
- Las mujeres sufren de ojo seco más que los hombres.
- Las personas que usan ciertas medicinas podrían estar en mayor riesgo.



Información opcional

- Si no recibe tratamiento, esta condición puede causar úlceras o cicatrices en la córnea y pérdida de la visión.
- La córnea es la capa clara que está sobre el ojo. Esta capa protege el ojo y ayuda a enfocar la luz.

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.

 27



Texto para el presentador

- Usted puede tener varios síntomas con el ojo seco. Por ejemplo:
 - Dolor o ardor en los ojos
 - Sensación de tener arena o algo en el ojo
 - Episodios de exceso de lágrimas después de períodos de sequedad del ojo
 - Secreción pegajosa en el ojo
 - Enrojecimiento del ojo
 - Períodos de visión borrosa



Información opcional

- Con ojo seco algunas actividades se vuelven difíciles de hacer, como usar la computadora durante un período largo.
- También puede tener menos tolerancia a los ambientes secos, como el aire en el interior de un avión.

- Otros síntomas que puede tener son:
 - Sentir los párpados pesados y los ojos cansados.
 - Producir menos lágrimas. Es posible que no pueda derramar lágrimas al llorar.
 - Notar incomodidad cuando tiene los lentes de contacto puestos.
 - Tener menos tolerancia para hacer actividades que requieren usar la vista por un largo tiempo.

Ojo seco

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



Texto para el presentador

- Algunos tratamientos para el ojo seco que su oculista le puede recetar son:
 - Lágrimas artificiales en forma de gotas para los ojos, geles o cremas
 - Anteojos de sol que se ajusten bien a la cara
 - Otros tratamientos
- Pregunte a su oculista o al farmacéutico cuál es el mejor tratamiento para usted.

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.

    29



Texto para el presentador

Hay ciertas cosas que puede hacer para proteger su visión:

- Seguir una dieta sana y balanceada.
 - Comer pescados con un alto contenido de ácidos grasos omega 3. Entre estos están el salmón, el atún y el mero.
- Comer frutas y vegetales.
 - Los vegetales de hojas verdes oscuras son muy buenos para mantener los ojos sanos. Por ejemplo, la espinaca, la col, la col rizada y las acelgas.
- Mantener un peso saludable.
 - El sobrepeso aumenta el riesgo de diabetes.
 - Los problemas de los ojos a causa de la diabetes pueden causar pérdida de la visión. Entre estos problemas están la retinopatía diabética, la catarata y el glaucoma.

Lámina 29

- No fumar.
 - Fumar es tan malo para la vista como para el resto del cuerpo.
 - Fumar aumenta el riesgo de tener:
 - Degeneración macular relacionada con la edad.
 - Catarata.
 - Otras enfermedades y condiciones de los ojos.
- Protegerse del sol.
 - Usar lentes de sol para proteger los ojos de los rayos ultravioleta del sol.
 - Use lentes de sol que bloqueen entre el 99 y el 100 por ciento de los rayos UVA y UVB.
 - Usar un sombrero de ala ancha cuando esté expuesto al sol.

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.



NIH
National Eye Institute

National Eye Health Education Program
NEHEP
Un programa de la Iniciativa Nacional de la Salud

30



Texto para el presentador

Otros consejos para proteger su visión son:

- Hacer ejercicio y actividad física todos los días. Por ejemplo, caminar o trabajar en el jardín.
- Mantener el nivel de la presión arterial normal.
- Controlar la diabetes, si tiene esta enfermedad. Así podrá evitar las complicaciones de los ojos causadas por la diabetes.
- Usar anteojos de protección cuando haga labores de la casa o deportes.



Instrucciones para el presentador

- Pregunte a los participantes si tienen otras ideas para proteger su visión.

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?



NIH
National Eye Institute

National Eye Health
Education Program
NEHEP
Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud

31



Texto para el presentador

- Debe mantener una buena comunicación con su oculista. Aquí hay algunas preguntas que le puede hacer durante su visita.



Señale la lámina mientras lee a continuación

- ¿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?

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?



NIH
National Eye Institute

National Eye Health
Education Program
NEHEP
Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud

32



Texto para el presentador

- Estas son otras preguntas para hacerle a su oculista sobre la visión.



Señale la lámina mientras lee a continuación

- ¿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.



NIH
National Eye Institute

National Eye Health
Education Program
NEHEP
Un programa de la Iniciativa
Nacional de la Salud

33



Texto para el presentador

- 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.



Instrucciones para el presentador

- Distribuya la hoja con información sobre ayuda financiera para el cuidado de los ojos.
- Recuerde a los participantes que Medicare cubre parte del costo del examen de los ojos con dilatación de las pupilas si:
 - Tiene diabetes.
 - Está en riesgo de desarrollar glaucoma.
 - Tiene antecedentes familiares de glaucoma.
 - Es mayor de 65 años.

Estudios clínicos

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



NIH
National Eye Institute

National Eye Health
Education Program
NEHEP
Un programa de la Secretaría
Nacional de la Salud

34



Texto para el presentador

- Si le diagnostican una enfermedad o condición de los ojos, pregunte a su oculista:
 - Sobre los tratamientos disponibles.
 - Si puede participar en estudios clínicos.
- Para aprender más sobre los estudios clínicos del Instituto Nacional del Ojo, visite: www.nei.nih.gov.



Información opcional

- En los estudios clínicos se hacen investigaciones médicas con personas.
- El Instituto Nacional del Ojo lleva a cabo y apoya estudios sobre los ojos.
- Estos estudios ayudan a encontrar nuevos tratamientos para los problemas de los ojos.
- También ayudan a evitar enfermedades de los ojos y la pérdida de la visión.
- Estos tratamientos ayudan a salvar o mejorar la vista de muchas personas.

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.



NIH
National Eye Institute

National Eye Health
Education Program
NEHEP
Un programa de la Iniciativa
Nacional de la Salud

35



Texto para el presentador

Repasemos lo que aprendimos hoy y lo que ustedes pueden hacer para tener una visión saludable:

- 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. Pida que le hagan la dilatación de las pupilas.
- El examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas ayudará a detectar enfermedades y condiciones de los ojos en las primeras etapas.

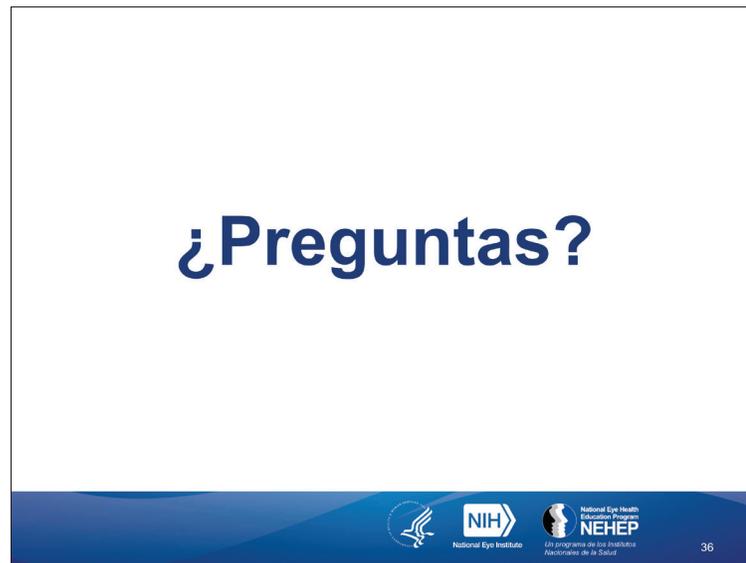


Instrucciones para el presentador

- Pida a los participantes que mencionen las enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad.
- Pida que expliquen cómo éstas afectan la visión.

Lámina 35

- Pregunte a los participantes por qué es importante hacerse un examen de los ojos con dilatación de las pupilas.
- Reparta las siguientes hojas de acuerdo a los intereses que muestren los participantes:
 - Las partes del ojo
 - Preguntas para hacerle al oculista
 - La importancia de hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas
 - La visión puede cambiar con la edad
 - El cuidado de la visión a medida que pasan los años
 - Organizaciones locales que ofrecen servicios para el cuidado de la visión
 - Consejos para identificar sus medicinas



Instrucciones para el presentador

- Deje un tiempo para que los participantes hagan preguntas.
- Recuerde a los participantes que le pueden preguntar a su oculista sobre cualquier cambio en la visión y otras condiciones de los ojos.
- Reparta la hoja de *Evaluación de la presentación* a los participantes.
- Lea las instrucciones en voz alta y recoja las hojas cuando los participantes hayan terminado.

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





Texto para el presentador

- A nombre del Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo y de (mencione su organización), les agradezco que hayan venido a esta presentación.



Señale la lámina mientras lee a continuación

- Para aprender más sobre la salud de los ojos, visiten el sitio web del Instituto Nacional del Ojo: www.nei.nih.gov/health/espanol
- También pueden visitar el sitio web de Ojos Sanos: www.nei.nih.gov/healthyeyes/spanish
- O pueden llamar al 301-496-5248 para obtener más información.
- Además, pueden comunicarse conmigo o visitar nuestro sitio web (mencione el sitio web de su organización) para más información.
- Muchas gracias por su atención.

Agradecimientos

Los profesionales de la salud, educadores y promotores de la salud son importantes en la educación de los adultos mayores. NEHEP agradece su ayuda para crear conciencia sobre la salud de los ojos y para enseñar a las personas cómo proteger su visión a medida que envejecen.