

El impacto de la edad en la salud visual



CON LA EDAD, AL IGUAL QUE OCURRE EN MUCHOS OTROS ASPECTOS, LA SALUD VISUAL SE VA DETERIORANDO. EN ESPAÑA, CASI UN 20% DE LA POBLACIÓN TIENE MÁS DE 65 AÑOS, PERO ES SOBRE TODO A PARTIR DE LOS 75 CUANDO SE HACE NECESARIA UNA ATENCIÓN VISUAL ESPECIALIZADA. LA OPTOMETRÍA GERIÁTRICA ABORDA LA EVALUACIÓN Y LOS TRATAMIENTOS OPTOMÉTRICOS ADECUADOS A LAS CARACTERÍSTICAS ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES DEL SISTEMA VISUAL DE LAS PERSONAS MAYORES.



El envejecimiento de la población mundial hace evidente que se necesitan servicios de cuidados específicos para los más mayores. En este sentido, la visión sufre cambios relacionados con la edad que exigen un seguimiento para evitar que afecten a su estructura y a su función. Con el paso del tiempo, es común que se desarrollen *“enfermedades como las cataratas que se asocian al envejecimiento, así como otras muchas patologías de retina que suelen aparecer de manera más frecuente con los años”*, explica **Salvador Alsina**, presidente de Visión y Vida. Éstas vuelven a las personas mayores más dependientes en la ejecución de tareas diarias como consultar los datos bancarios, leer o escribir la lista de la compra. Para el experto, cuidando la visión de los más mayores se podría mejorar, y mucho, su calidad de vida. Y es que una mala visión es causa de caídas, pero también puede ocasionar temor a salir fuera de casa y dificultar la relación con el entorno, ya que el paciente no puede ver con facilidad los objetos ni evaluar con seguridad distancias o volúmenes, como, por ejemplo, un escalón en la calle. En definitiva, puede llevar a una sensación de aislamiento, que puede ser un problema grave en el caso de las personas mayores. *“Un buen cuidado visual a lo largo de toda la vida puede permitir que la persona siga siendo autónoma, se defienda y maneje*

por sí misma o que pueda seguir manteniendo sus momentos de ocio intactos”, opina. Pero, si al deterioro natural de la edad, se le suman enfermedades propias de esta etapa como la hipertensión o la diabetes, es imprescindible abordar los problemas visuales de manera multidisciplinar. En este contexto, el especialista en optometría geriátrica se convierte en una pieza fundamental. Esta especialidad de la optometría, una de las ramas más recientes, no sólo evalúa y propone soluciones en sinergia con los oftalmólogos, sino que también adapta los recursos a las necesidades de estos pacientes con un gran reto: *“Seguir trabajando en prolongar la buena visión el máximo tiempo posible”*, añade Alsina.

Teniendo en cuenta que la esperanza de vida cada vez es mayor en nuestro país, los especialistas en optometría trabajan para lograr cuidar y proteger la visión durante todas las etapas de la vida para que una persona llegue con una calidad de vida plena a los 60, 70, 80 años... Los ancianos son pacientes frágiles y un 57% tiene alguna discapacidad visual y su agudeza visual de cerca es, a menudo, peor que de lejos. Con la edad, el ojo pierde capacidad de acomodación como consecuencia de que el cristalino se vuelve menos elástico y transparente. No sólo se penaliza el enfoque a distancias cortas, sino que los colores se perciben más apagados y de tonalidad sepia.

Un hábito muy común en los adultos mayores al mirar de cerca es lo que se conoce como *“tocar el trombón”*, esto es, alejar el texto buscando una distancia más larga para reducir el esfuerzo de enfoque. Además, pese a que muchos ancianos necesitan gafas para la miopía o la presbicia, únicamente un porcentaje muy bajo, en torno al 30%, usa las gafas adecuadas. Es lo que se conoce como lentes afuncionales; es decir, muchos mayores usan gafas que no se ajustan a sus necesidades funcionales, ya que la mayoría llevan, de media, ocho años sin revisar ni actualizar su graduación.

Paralelamente, desde la optometría geriátrica se debe *“facilitar el acceso a los equipamientos ópticos necesarios; incluso en casos de baja visión, para que la autonomía de estas personas sea la mayor posible”*, puntualiza el presidente de Visión y Vida. En realidad, todas las personas mayores deberían utilizar equipamientos ópticos, como las gafas, para compensar sus problemas visuales. Sin embargo, según el Instituto Nacional de Estadística, los mayores de 80 las usan menos que la generación siguiente.

**LAS PERSONAS MAYORES DEBEN APRENDER
A ADOPTAR HÁBITOS QUE LES PERMITAN
CUIDAR SU SALUD OCULAR**

Cataratas, hipermetropía, glaucomas, miopía... son muchas las enfermedades y disfunciones oculares que los mayores pueden padecer; pero, sin duda, la más importante es la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), que se posiciona como la causa más frecuente de ceguera en personas de más de 65 años en el mundo. Esta lesión de la retina se suele manifestar como una disminución relativamente rápida de la agudeza visual en forma de una “mancha” en la visión central, especialmente notable en la visión de cerca. En los últimos años, gracias al progreso de la ciencia y la tecnología, se ha evolucionado mucho en los posibles tratamientos y en cómo ralentizar la evolución de esta enfermedad.

¿Sabe la tercera edad cuidar su salud ocular?

“Quizá les falte información”, cree Salvador Alsina. Si los más jóvenes, con un acceso ilimitado a la información a través de las redes, siguen sin saber y conocer muchos aspectos fundamentales del cuidado visual, las personas mayores, con menos opción de acceder a la información, aún quedan más al margen. Además de ello, “problemas como el acceso equitativo y acorde con la capacidad económica de la persona a equipamientos que les ayuden a corregir sus problemas visuales es imprescindible”, considera.

En este mismo sentido, las personas mayores deben aprender a adoptar hábitos que les permitan cuidar su salud ocular. “Es imprescindible fomentar las revisiones periódicas para detectar problemas visuales a tiempo y lograr que mensajes sobre síntomas y signos que se pueden detectar lleguen a las familias y a la gente que les rodea y a ellos mismos”, opina Alsina. Además, de estas revisiones anuales, es indispensable visitar a un profesional del cuidado de los ojos de manera periódica aún sin síntomas evidentes, más aún si la persona percibe destellos de luz,

El problema de las caídas

Los problemas de visión no solo dificultan que las personas mayores puedan leer, escribir o llevar a cabo hobbies de cerca. La visión deficiente también es uno de los principales factores de riesgo, en este colectivo, a la hora de sufrir caídas. Los problemas de visión alteran la sensación de equilibrio y la coordinación, por lo que muchas personas de la tercera edad pierden el equilibrio y tienden a padecer caídas que son, además, un gran riesgo para su movilidad y dependencia. Pero, más allá de las consecuencias físicas, estas caídas también pueden tener consecuencias sociales o psicológicas, como por ejemplo cambios de comportamiento, depresión, miedo a una nueva caída o pérdida de interés por realizar actividades físicas y sociales. Por eso, se recomienda una revisión visual como parte de los programas de prevención de caídas en esta población.

nota dolor en los ojos, acusa visión doble o hinchazón en los ojos o párpados.

Finalmente, en la edad adulta es importante, también, realizar ejercicio y seguir una dieta equilibrada baja en grasa y abundante en frutas, vegetales y granos enteros, evitando hábitos perjudiciales como el fumar. Según investigaciones, los alimentos ricos en vitaminas C y E y zinc son buenos para la salud de los ojos. Y, obviamente, es indispensable proteger los ojos de los rayos UV con lentes de protección solar certificados. ■

