

OPTOMETRÍA GERIÁTRICA



El 80 % de los mayores de 60 años tiene problemas de visión en España

EL OJO ES UNO DE LOS PRIMEROS ÓRGANOS EN LOS QUE SE DETECTA EL ENVEJECIMIENTO. SIN EMBARGO, QUIENES LOS PADECEN, POR LO GENERAL, NO TOMAN CONSCIENCIA DE QUE TIENEN PROBLEMAS VISUALES: SOLAMENTE EL 20 % DE LAS PERSONAS QUE USAN GAFAS ALCANZA UN ADECUADO NIVEL DE VISIÓN.

Un 17 % de la población de la población española tiene más de 65 años. Como ocurre con otras patologías, es en esta etapa de la vida cuando se disparan los problemas de visión. Tanto es así que el ojo es tan sensible al envejecimiento que es uno de los primeros órganos en los que se detecta. Así, a partir de los 45 años la mayoría de personas empieza a notar la vista cansada o presbicia y, a los 50 años, el 95 % de la población la presenta. Este error refractivo se produce por el envejecimiento de los ojos, ya que, con la edad, el cristalino se vuelve más rígido provocando la pérdida de enfoque y reduciendo la capacidad de ver claramente de cerca. Además, diferentes estudios constatan que los mayores de 60 años son el grupo de población con más problemas de salud visual, algunos de los cuales pueden conducir a la ceguera si no se diagnostican y tratan de forma precoz. Entre las principales enfermedades oculares relacionadas con la edad, destacan cuatro. La catarata afecta a más del 60 % de los mayores de 75 años, sin embargo, se puede detectar y prevenir con sólo unos exámenes visuales periódicos. Igualmente, en la DMAE (segeneración macular asociada a la edad), una enfermedad degenerativa que afecta al centro de la retina en personas mayores de 60 años y constituye la segunda causa de ceguera más frecuente en los ancianos (solo por detrás de la diabetes), se puede minimizar sus consecuencias gracias al diagnóstico precoz. El glaucoma, por su parte, se trata de un problema que en España padecen más de un millón de personas mayores de 40 años, pero casi la mitad lo desconoce. En cuanto a la retinopatía diabética, que constituye una de las muchas complicaciones de la diabetes, se desarrolla muy lentamente y sin signos de alerta temprana. Pero, una vez que han aparecido las lesiones, el tratamiento resulta complejo y el seguimiento médico es muy estrecho.

A medida que se cumplen años, también es muy frecuente padecer ojo seco, ya que producimos menos lágrimas o estas son de menor calidad, especialmente en el caso de las mujeres por cambios hormonales. Además, al envejecer se desarrollan procesos degenerativos en la córnea con síntomas que pueden limitar la calidad de vida (ojos rojos o llorosos, dolor o efecto halo, etc.)

A estas dolencias, del mismo modo, se pueden sumar otros problemas visuales ligados a la edad, como la mencionada presbicia o la vista cansada, las moscas volantes, o la opacidad corneal. También es común, como informa la Asociación Visión y Vida la ptosis parpebral, conocida como blefaroptosis, que consiste en la caída permanente del párpado superior por una disfunción muscular, impidiendo así la visión parcial o total. Este problema se soluciona mediante una sencilla operación quirúrgica.

Asimismo, en la vejez pueden presentarse cambios en el color en la esclerótica; es decir, el blanco de los ojos puede verse alterado hacia tonalidades como amarillo, marrón, azul, o incluso un anillo grisáceo en el borde de la córnea, llamado arco senil, pero por lo general estos cambios de pigmentación no afectan a la visión.

Los problemas de visión y el deterioro de la calidad de vida

Ante este escenario, la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG), en colaboración con la Fundación Salud Visual, ha llevado a cabo un estudio en el que ha descubierto cuáles son los principales cambios que se producen en la vista en la vejez, mencionando la presbicia, las cataratas y la DMAE como principales cambios que se producen.

Esta investigación alerta de que el 80 % de los mayores de 60 años tiene problemas de visión. Y estas deficiencias afectan al individuo de forma integral, no solo por los riesgos de accidentes y caídas, sino también porque conllevan una pérdida en la comunicación y en las relaciones afectivas y sociales que pueden provocar el aislamiento de la persona, así como cuadros depresivos y de ansiedad.

Por su parte, la Asociación Española de Optometristas Unidos (Aeoptometristas) pone de manifiesto que, sobre todo a partir de los 75 años, se hace necesaria una atención especializada. No en vano, como se ha mencionado anteriormente, aun sin padecer enfermedades, el paso del tiempo provoca cambios en los sentidos de la visión y el oído.

Si al deterioro natural se añaden además enfermedades propias de la edad (hipertensión, diabetes, glaucoma, cataratas, etc.) y condiciones específicas (polimedicaciones, enfermedades neurodegenerativas, etc.) es imprescindible adaptar los tratamientos y consensuarlos con el resto de especialistas que los tratan.

Es ahí donde entra en juego la Optometría Geriátrica, es decir, una especialización dentro de la Optometría que se encarga de abordar los distintos problemas visuales que se producen con el paso de los años. La edad avanzada, además de cambios físicos, provoca cambios cognitivos que hacen necesario adaptar de manera especial los tratamientos optométricos.

No es baladí los problemas que se aglutinan dentro de la Optometría Geriátrica, pues la dificultad para ver bien debido a la pérdida de transparencia de los medios oculares o por enfermedades, afecta tremendamente a la calidad de vida, por la pérdida de fuerza muscular y la disminución de los reflejos, que los hace más propenso al mayor a las caídas y a los accidentes domésticos.

Además, les hace dependientes de tareas diarias como leer el correo, consultar los datos bancarios y también afecta las relaciones sociales por no poder acceder a las nuevas tecnologías.

Los mayores de 65 años no cuidan su salud visual

Sin embargo, del mayor reto advierte la Fundación Salud Visual: por lo general, los problemas de visión en los mayores no son consultados ni corregidos con la frecuencia y premura que requieren, a pesar de que, en palabras de **Primitivo Ramos**, *expresidente de la Sociedad Madrileña de Geriatría y Gerontología*, “su incidencia es alarmante”.

¿Por qué ocurre esto? De acuerdo a esta entidad, los motivos son diversos. Primero por la propia falta de percepción. Los problemas de visión a menudo pasan desapercibidos en las personas mayores, porque el propio individuo los percibe como normales, no se queja y se resigna. **Luis Alfonso García**, *secretario general de la Fundación Salud Visual*, recuerda, sin embargo, que “la pérdida de visión no es una consecuencia normal del envejecimiento”.

Además, “las personas mayores no suelen ser conscientes de sus problemas visuales y tienden a sobreestimar sus propias capacidades”, destaca Ramos. En este sentido, el 80 % de las personas mayores de 65 años cree ver bien sin gafas, cuando los estudios de campo demuestran que entre el 72 y 80 % de ellos necesitan una corrección óptica.

La falta de revisiones periódicas es otro problema añadido. Y es que las personas mayores no realizan revisiones anuales. Sin embargo, una detección temprana de las patologías de la visión puede evitar el 50 % de los casos de ceguera.

Por otro lado, muchos mayores utilizan lentes afuncionales, es decir, gafas que no se ajustan a sus necesidades, ya que llevan una media de ocho años sin revisar ni actualizar la graduación

**UNO DE LOS PRIMEROS
SIGNOS DE QUE
NUESTROS OJOS
ENVEJECEN ES QUE
SE MANIFIESTA
LA PRESBICIA
O VISTA CANSADA**

de las lentes. Esto viene refrendado por el hecho de que de los ocho de cada diez mayores de 60 años que acusa problemas de visión, solamente el 20 % que usa gafas alcanza un adecuado nivel de visión. Y asimismo, no todas las personas mayores tienen los suficientes recursos económicos para afrontar las correcciones (lentes, cirugía, etc.)

A partir de esta edad, *“la retina suele sufrir una pérdida del número de conos y bastones, que son los fotorreceptores encargados de captar la luz y comunicar esta señal al cerebro. También se daña el epitelio pigmentario de la retina, cuya función es alimentar y eliminar las sustancias de desecho para que los fotorreceptores funcionen correctamente, por lo que se produce una pérdida gradual de la agudeza visual. En último lugar, con el paso de la edad es probable que el tamaño de la pupila disminuya, aparezcan cataratas y los párpados estén más flácidos, lo cual ocasiona que se necesite un volumen de luz mucho mayor para realizar cualquier tarea”*, explica el jefe de Oftalmología del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja, **Emilio Dorrnzoro**.

En este contexto, el presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas y de la Fundación Salud Visual, **Juan Carlos Martínez Moral**, recuerda que *“solo un profesional de la visión puede detectar ciertos cambios que la propia persona no detecta, incluso antes de que los síntomas sean evidentes”*, y, por ello, anima a la población a someterse a una revisión e informarse acerca de las pautas básicas para mantener una buena salud visual y evitar así mayores problemas, tales como la ceguera.

Repercusión de los problemas visuales

Para Primitivo Ramos, *“las limitaciones visuales se asocian a problemas físicos relacionados con la seguridad, que pueden convertir a la persona en dependiente”*, en especial, *“si se añaden los problemas de audición”*.

Así, las enfermedades relacionadas con la visión aumentan el riesgo de caídas. Uno de los primeros signos de que nuestros ojos envejecen es que se manifiesta la presbicia o vista cansada. De igual modo, las cataratas y el glaucoma pueden alterar la percepción de la profundidad, del color y los espacios en las personas mayores, así como su agudeza visual, la visión periférica, los reflejos, generar problemas para ver en condiciones de baja luminosidad, y conllevar la incapacidad para conducir por la dificultad de distinguir las señales de tráfico y la lenta adaptación al deslumbramiento nocturno.

Lógicamente estas limitaciones dificultan su capacidad para desenvolverse de forma segura en el entorno, ya sea en su propio hogar o en la calle. Esto entraña abundantes riesgos y peligros en forma de accidentes, caídas, etc., que acarrearán consecuencias funestas, como fracturas y otras patologías de compromiso vital.

Pero, además de los problemas funcionales, el especialista señala que *“el déficit visual tiene repercusión en los ámbitos relacional, afectivo y social, y, en casos extremos, puede llevar a la soledad y el aislamiento de la persona, incrementando el riesgo de ansiedad y depresión”*. La inseguridad ante posibles caídas, la falta de comunicación con las personas de su entorno y las dificultades para realizar actividades de ocio (cine, teatro, viajes, etc.) van a hacer que las relaciones sociales disminuyan e, incluso, desaparezcan.

¿Cómo prevenir estas enfermedades?

Queda claro que más allá de herramientas diagnósticas y terapéuticas, la mejor arma contra la mala salud visual en la vejez es la prevención. Haciendo hincapié en esta idea, IMO Grupo Miranza ha detallado algunas recomendaciones en el documento *Edad y visión. Guía de prevención de la salud ocular en la madurez*.

“SOLO UN PROFESIONAL DE LA VISIÓN PUEDE DETECTAR CIERTOS CAMBIOS QUE LA PROPIA PERSONA NO DETECTA”

En la publicación, el centro especializado insiste en que para hacer frente a los problemas oculares relacionados con la edad, es imprescindible cuidar los ojos, intentando preservarlos en las mejores condiciones durante toda la vida.

Al mismo tiempo, apunta cómo ayudará conocer cuáles son las principales patologías de la visión asociadas a la edad, tomar consciencia de la importancia de las revisiones periódicas, saber que existen enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la hipercolesterolemia o las cardiopatías, que tienen una incidencia directa en la visión, y adoptar una serie de hábitos saludables de forma inaplazable. Seguir una dieta equilibrada, evitar el tabaco y el alcohol y realizar ejercicio físico pueden ayudar a evitar muchas patologías o a retrasar su aparición y mejorar su pronóstico.

Todos estos consejos se pueden condensar en un decálogo: someterse a revisiones oculares completas al menos una vez al año; seguir una dieta sana y equilibrada, rica en antioxidantes y Omega 3; no fumar o dejar de fumar; realizar ejercicio físico acorde a las características y posibilidades de cada uno; proteger los ojos del sol y de agentes externos (aire, polvo, arena, etc.); controlar la presión arterial; controlar los niveles de colesterol; estar alerta ante los niveles de glucemia (especialmente los pacientes diabéticos); comprometerse con la propia visión, siguiendo de forma escrupulosa las revisiones, los tratamientos y recomendaciones de los especialistas; y por último, aunque no menos importante, no resignarse a perder visión por causa de la edad.

No en vano, como recuerda la Asociación Visión y Vida, *“la tercera edad es una etapa para disfrutar de un merecido descanso, y llegar con una buena salud y calidad de vida es lo que realmente permitirá hacerlo”*. ■