



LENTES
DE CONTACTO
365

GUÍA PRÁCTICA

DE LA SALUD OCULAR

Índice

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓN | 2 |
| 2. ESTRUCTURA ANATÓMICA DEL OJO | 3 |
| 3. ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA PÉRDIDA DE VISIÓN? | 4 |
| 3.1. GLAUCOMA | 4 |
| 3.1.1. Tipos de glaucoma | 4 |
| 3.1.2. ¿Quién corre el riesgo de desarrollar glaucoma? | 5 |
| 3.2. RETINOPATÍA DIABÉTICA | 6 |
| 3.2.1. Tipos de retinopatía diabética | 6 |
| 3.2.2. Factores de riesgo | 6 |
| 3.3. DEGENERACIÓN MACULAR | 7 |
| 3.3.1. Los tipos de degeneración macular | 7 |
| 4. ¿CUÁLES SON LOS GRUPOS DE MAYOR RIESGO DE PÉRDIDA DE VISIÓN? | 7 |
| 5. 14 CONSEJOS PARA EVITAR LA PÉRDIDA DE VISIÓN | 9 |
| 6. ¿CÓMO PREVENIR LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN? | 11 |
| 6.1. ¿CUÁLES SON LAS VITAMINAS ESENCIALES PARA LOS OJOS? | 11 |
| 6.2. ¿POR QUÉ EL OMEGA-3 ES IMPORTANTE PARA LOS OJOS? | 13 |
| 6.3. ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO PARA PREVENIR LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN? | 14 |
| 7. ¿QUÉ EJERCICIOS DEBE HACER CON LOS OJOS? | 15 |
| 7.1. 11 TIPOS DE EJERCICIOS PARA LOS OJOS | 16 |
| 7.2. 10 EJERCICIOS QUE DEBEN HACER LOS JUGADORES DE VIDEOJUEGOS | 17 |
| 8. 6 PRUEBAS DE LA VISIÓN QUE PUEDE HACER USTED MISMO | 18 |
| 8.1. PRUEBA EN LA TABLA DE SNELLEN | 18 |
| 8.2. PRUEBA PARA LA VISIÓN DE CERCA | 20 |
| 8.3. PRUEBA PARA LA VISIÓN DE LEJOS | 21 |
| 8.4. REJILLA DE AMSLER | 23 |
| 8.5. PRUEBA DE ASTIGMATISMO | 25 |
| 8.6. PRUEBA DE VISIÓN DE COLORES | 26 |
| 9. NUESTRO COMPROMISO CON USTED | 28 |
| 10. NOTAS DE RESERVA | 29 |

1. Introducción

La pérdida de la visión acarrea consecuencias negativas para el individuo y la sociedad, y es uno de los problemas habituales que se producen con la edad. El aumento de la población mundial, con mayor proporción de personas mayores, provoca un aumento de la población con problemas/pérdida de la visión. Además, la mayor parte de la población pasa mucho tiempo mirando el monitor del ordenador y/o una pantalla de televisión, lo que provoca una gran tensión ocular.

La realización de exploraciones y exámenes preventivos resulta fundamental desde la infancia hasta la vejez.

Desde hace décadas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) se preocupa por establecer programas y grupos para la prevención de la ceguera.¹

La OMS ha propuesto el programa "Vision 2020: The Right to Sight"², ("Visión 2020: El derecho a ver") con el fin de revitalizar y fortalecer los programas y grupos para la prevención de la ceguera existentes. Se trata de un esfuerzo de colaboración entre la OMS y diversos socios (organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, grupos e instituciones), con el objetivo de eliminar la ceguera evitable en el año 2020³.

Esta iniciativa adopta como estrategia básica la asistencia oftalmológica de amplio alcance, integrada al nivel de la atención primaria a la salud⁴.

Visión 2020 propone la eliminación de la ceguera evitable, consecuencia de cinco enfermedades: cataratas, tracoma, avitaminosis A, oncocercosis y errores de refracción⁵

Se calcula que en todo el mundo hay 37 millones de personas ciegas y 124 millones con discapacidad visual. Tres cuartas partes de los casos de ceguera son tratables o se pueden prevenir. Sin intervención, el número de personas ciegas podría aumentar a 75 millones hasta 2020⁶.

¹ World Health Organization. Strategies for the prevention of blindness in national programmes; a primary healthy care approach. 2nd ed. Geneva: WHO; 1997

² Resnikoff S. National prevention of blindness programmes and Vision 2020. J Com Eye Hlth. 2000;13(1):49-50

³ Resnikoff S, Pararajasegaram R. Blindness prevention programmes: past, present, and future. Bull World Health Organ. 2001;79(3): 222-6

⁴ Resnikoff S, Pararajasegaram R. Blindness prevention programmes: past, present, and future. Bull World Health Organ. 2001;79(3): 222-6

⁵ Frick KD, Foster A. The magnitude and cost of global blindness: an increasing problem that can be alleviated. Am J Ophthalmol. 2003;135(4):471-6

⁶ <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/a+saude+em+portugal/eventos/dia+visao.htm>