

Vista cansada: qué pasa cuando el ojo se hace mayor

A todos nos va a pasar. A partir de los 40 años es común empezar a tener dificultades para leer y enfocar pequeños objetos cercanos. Así es la patología visual más común.



Pasar muchas horas ante una pantalla puede provocar molestias como fatiga visual, sequedad, picor, visión doble o borrosa, enrojecimiento y lagrimeo; pero algunos de estos síntomas pueden ser consecuencia de la presbicia.

25,5 millones de españoles sufren problemas visuales según el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO), cifra que podría ser superior, ya que 2 de cada 10 nunca se han sometido a un examen visual.

A pesar de que la prevención es clave para controlar las dolencias que afectan a los ojos, solemos consultar a un especialista únicamente cuando notamos alguna alteración en la visión. De hecho, según un reciente estudio, el 28 por ciento de los españoles declara no haber acudido nunca a un oftalmólogo.

“En realidad, toda la población debería revisar sus ojos cada uno o dos años de manera rutinaria. Resulta fundamental concienciar a los pacientes para que mantengan una constancia en sus revisiones y sus controles con pruebas diagnósticas”, explica el Dr. Ignacio Rodríguez Uña, especialista de Glaucoma en el Instituto Oftalmológico Fernández-Vega (IOFV).

Patologías oculares en adultos

La catarata es la patología más frecuente relacionada con la edad. Se trata de la principal causa de ceguera en el mundo. Surge como parte de un proceso de endurecimiento del cristalino que comienza entre los 45 y los 50 años de edad.

El ojo también envejece y lo demuestra con un endurecimiento del cristalino, con una pérdida de elasticidad que le impedirá cambiar de forma como lo hacía antes

Como indica el profesor Luis Fernández-Vega, con el paso del tiempo, el endurecimiento progresa hasta que el cristalino empieza a hacerse opaco. “Ese proceso comienza alrededor de los 65-70 años, aunque en algunas personas puede tardar algo más”, apunta el especialista. Antes, aparece la presbicia entre los 45-55 años, que consiste en que el cristalino pierde plasticidad y no permite enfocar los objetos en visión cercana.

La vista cansada, o dicho de manera más científica, la presbicia, es la pérdida de la capacidad para enfocar objetos cercanos. Se trata de un proceso natural del ojo debido al deterioro que sufre con la edad su lente natural, el cristalino, que se vuelve más rígido, por lo que pierde capacidad de enfoque.

Es, por tanto, una situación por la que la mayoría de la población pasa al superar los 40 o 45 años, mostrando una alta prevalencia. A pesar de esta afección casi masiva, lo cierto es que el 55 por ciento de las personas mayores de esta edad desconocen el concepto de ‘presbicia’ y aseguran que se trata de “no ver bien de cerca”.

Uno de los principales síntomas que suelen manifestarse en pacientes con presbicia es que notan que tienen que alejar, o colocar a mayor distancia cualquier material de lectura para poder enfocar correctamente ya que se ralentiza el proceso de cambio de enfoque.

Estos son los signos de alarma, extraídos del I Estudio sobre el conocimiento de la Presbicia en España 2019 elaborado por Clínica Baviera:

- Sensación de falta de luz cuando se lee. Es habitual

que, aunque haya buena iluminación, las personas que empiezan a perder visión sientan que esta es insuficiente para realizar tareas cotidianas como leer. En concreto, el 78 por ciento de las personas mayores de 40 años con presbicia reconoce que siente dificultad para ver letras pequeñas.

- **Dolor de cabeza.** Es uno de los principales síntomas ante cualquier problema de visión, pero en el caso de la presbicia se produce por el sobre esfuerzo que debe realizar el ojo.
- **Fatiga ocular.** Este sobre esfuerzo genera que los ojos se cansen más y más rápido. De hecho, el 21 por ciento de las personas con esta afección asegura que es uno de sus principales problemas.
- **Necesidad de alejar los objetos para verlos mejor.** El tradicional gesto de alejar la pantalla del móvil es otro de los principales indicativos, y es que el 54 por ciento de las personas que la padecen suelen hacerlo para intentar mitigar la falta de elasticidad del cristalino y así ver mejor.

También hay otras situaciones cotidianas que pueden hacernos sospechar que tenemos principio de vista cansada: cuando vemos borroso las letras de la pantalla del móvil, ordenador o iPad, si no podemos leer bien la carta de un restaurante o la etiqueta de un envase de comida, si nos cuesta enhebrar una aguja, o si sentimos dolor de cabeza o fatiga visual al realizar un excesivo esfuerzo de enfoque para intentar ver con mayor nitidez, principalmente, a última hora del día.

¿Se puede corregir?

Según nos explican los oftalmólogos de Clínica Baviera, al ser un problema generado por la edad y que no se puede prevenir, es importante tomar medidas en cuanto se sientan los síntomas para evitar la incomodidad que este defecto visual genera.

La opción más habitual es la del uso de gafas, empleada por 9 de cada 10 personas con presbicia, aunque también existen técnicas quirúrgicas muy efectivas para tratarla.

El procedimiento quirúrgico más común es la sustitución del cristalino envejecido por una lente intraocular multifocal que hará su función y que

permite que el paciente pueda enfocar a varias distancias (lejana, intermedia y cercana) sin depender constantemente de las gafas de cerca.

Así, ante las diferentes opciones disponibles, las personas con presbicia o vista cansada podrán mejorar su calidad de vida. Eso sí, lo más importante, es siempre visitar al especialista que realizará un exhaustivo estudio oftalmológico para determinar que posible solución es más adecuada.

¿Crees que tienes vista cansada?

Fuente: vida-estilo.