

## **ESPACIO ASCIM 50**

**Fecha de emisión: 10/12/2025**

### **Cuidados de los ojos**

#### **Importancia de los ojos y el sentido de la vista**

De los cinco sentidos que tiene el ser humano, el sentido de la vista es el más desarrollado y uno de los más importantes. Porque la vista nos permite percibir con precisión todos los diferentes colores, movimientos y las formas de las cosas. Gracias a la vista podemos movernos con seguridad y facilidad en el mundo que nos rodea. Todo lo que percibimos, gracias a la vista, es de gran importancia para el aprendizaje, las interacciones sociales, la orientación y la realización de las actividades diarias.

En gran parte de nuestra vida y en las actividades que realizamos día a día, dependemos de la capacidad visual. Mucho más hoy en día, con el aumento de la implementación y el uso de todos los diferentes dispositivos electrónicos (televisión, celular, computadoras, etc.). Incluso para comunicarnos no solo dependemos de las palabras habladas, sino usamos gestos, expresiones faciales y todo eso no captamos gracias al sentido de la audición, sino gracias al sentido de la vista.

Incluso se demostró que tener una buena salud visual aumenta la calidad de vida y favorece la salud integral de la persona. Pero, de igual manera, tener una visión deficiente o una discapacidad visual, disminuye la calidad de vida y aumenta el riesgo de problemas de salud, tanto físico como mental, porque la persona que no puede ver bien, no se va mover tanto como una persona que puede ver. Tampoco se va juntar tan frecuentemente con otras personas, por tener dificultad de moverse de un lugar a otro, pero también por miedo de lo que la gente va pensar o decir.

Aunque con la edad es muy normal que las personas experimentan una visión disminuida u otros problemas visuales, existen cosas que se puede hacer, para disminuir y retrasar los problemas. Es importante que en edades tempranas ya se empieza a hacer esas cosas, las cuales a continuación se le explicará mejor. Porque la prevención y la detección temprana son las mejores formas para prevenir daños irreversibles, que causan las enfermedades visuales.

#### **Pasos para prevenir daños visuales**

- **Dieta saludable**

Una dieta saludable y equilibrada es de gran importancia para los ojos, incluso puede proteger los ojos de los efectos del envejecimiento. Una dieta saludable para la vista debe incluir los siguientes nutrientes:

- *Vitamina A, cobre y zinc* son indispensable para un buen funcionamiento de los ojos, ayuda en mantener húmedo y lubricado a los ojos. Además, hace posible de que la persona puede ver mejor por la noche, con poca luz. Y se encuentra en productos lácteos, zanahorias, hígado de animales, huevos, batatas, porotos y otras legumbres.
- *Vitamina C* ayuda en la protección del ojo contra el daño causado por la luz solar, además ayuda a prevenir las cataratas, que es una causa común de la ceguera. Se obtiene mediante el consumo de frutos cítricos, como pomelo, naranja, limón y otras frutas como mango y papaya. Las papricas rojas y verdes son ricas en vitamina C también.
- *La vitamina E* ayuda a disminuir la degeneración de la agudeza visual con la edad y se puede encontrar en diferentes semillas como del girasol, de la calabaza, o en frutas como kiwi, mango y en carne de pollo y cerdo en pequeña cantidad.
- *La luteína y la zeaxantina* ayudan a prevenir que la luz de las pantallas del celular, la computadora o la televisión dañan a las estructuras de los ojos. Y se puede obtener a través del consumo de calabazas, maíz, pimientos (rojos y verdes), huevos y guisantes.

- **Buena higiene**

Muchas veces uno se toca el rostro/ojos inconscientemente, por eso es importante lavarse frecuentemente las manos y secarlas con una toalla limpia, para prevenir que entran bacterias/virus al ojo, que pueden causar unas infecciones oculares.

Otro punto importante en la higiene ocular, quitarse maquillaje de los ojos antes de acostarse para dormir. Como, al no limpiarse la cara y quitarse el maquillaje, partículas o bacterias pueden entrar al ojo y causar una irritación o incluso infección.

Además, se considera importante mantener limpios las gafas de corrección visual, con el mismo objetivo, de prevenir irritación/infección.

- **Protección ocular en el trabajo y contra rayos ultravioletas**

Se recomienda usar lentes de protección solar ante la exposición prolongada a la luz solar, preferiblemente con lentes que tienen protección contra los rayos ultravioletas del sol. Aunque no se puede ver estos rayos, son las que más dañan a los ojos y no es la luz en sí del sol, como muchas veces se cree.

Otro tipo de protección son las gafas de seguridad que se recomienda usar al realizar algún trabajo que pone en riesgo a los ojos, como por ejemplo trabajo de construcción o con máquinas pesadas, cortar leña, trabajar en el jardín/patio, etc.

- **Descanso ocular adecuado**

El sueño es importante para la salud integral del cuerpo, de igual manera es importante para la salud ocular. Mientras que la persona duerme, los ojos también pueden descansarse y recuperarse. Pero con descanso ocular no solamente se refiere a dormir, sino al descanso de las pantallas. Con el aumento del uso de los dispositivos digitales, la persona pasa mucho tiempo en frente de una pantalla, lo que significa que pasa más tiempo de parpadear menos de lo usual y tiene como consecuencia ojos secos, también puede causar dolor de cabeza, visión borrosa, entre otros.

### **Control con oculista**

Cada persona necesita hacer un control con el oculista de forma regular, aproximadamente cada 2 años, independientemente si presenta algún problema con la vista o no.

Las personas que usan algún tipo de corrección visual, como por ejemplo gafas, si o si deben hacerse el control de forma anual. Y siempre si se dan cuenta de algún cambio en su vista u otro síntoma como tener dolor de cabeza varios días de seguido.

#### **¿Para qué sirve un control regular con oculista?**

Nuestro cerebro es capaz de adaptarse con un empeoramiento gradual de la vista, que la persona no se da cuenta de la declinación visual, por eso necesita un chequeo regular.

Además de la agudeza visual, existen otras afectaciones silenciosas, que no presentan ningún síntoma, pero con un buen examen de los ojos, el médico puede descubrirlas.

Un problema, que muchas veces se detecta por casualidad en un examen visual de rutina, es el Glaucoma, denominado también "ladrón silencioso de la vista". Es una enfermedad que daña el nervio óptico y así lentamente se pierda la visión periférica y siempre si se pierde parte de la vista, es prácticamente imposible recuperar esta parte.

La retinopatía diabética es otro problema de la vista. Es una complicación de la diabetes, que causa daño en los vasos sanguíneos de los ojos y es una causa muy frecuente de ceguera. Es una pérdida de vista gradual y sin presentar otro síntoma, entonces sin un examen visual con el oculista no se puede diagnosticar.

Otro problema visual es la degeneración en los adultos mayores, se va destruyendo la vista aguda. Luego cosas cotidianas como leer, cortar comida, reconocer a personas vuelve más difícil para la persona.

Para poder diagnosticar estas afectaciones y prevenir daño excesivo en los ojos, es necesario hacer controles regulares con el oculista.

Texto escrito por: Jessica Klassen