

¿Cómo debo de cuidar mis ojos?

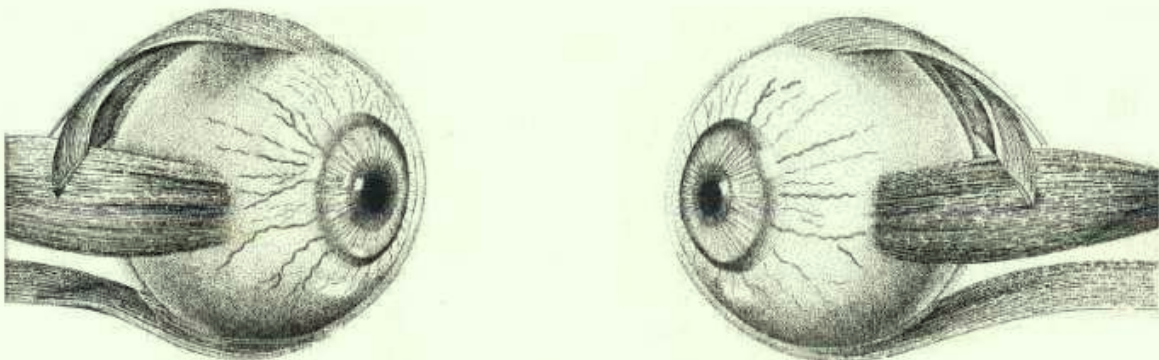
Mariangel González Morales
Cirujana Oftalmóloga
Alta especialidad en córnea y cirugía
refractiva
Universidad Nacional Autónoma de
México (UNAM)

Resumen: La introducción destaca la importancia de la vista como medio principal de interacción con el entorno. Desde que despertamos, nuestros ojos nos permiten percibir un mundo lleno de colores y formas. Incluso durante el sueño, los ojos continúan trabajando, realizando funciones vitales para el metabolismo y el crecimiento. La visión está estrechamente vinculada con la memoria, las emociones, el aprendizaje y la interpretación de la vida. Por ello, es crucial ser conscientes del cuidado de nuestros ojos.

Palabras clave: ojos, cuidado, salud, aprendizaje, cotidiano.

Abstract: The introduction highlights the importance of vision as the primary means of interacting with the environment. From the moment we wake up, our eyes allow us to perceive a world full of colors and shapes. Even during sleep, the eyes continue to work, performing vital functions for metabolism and growth. Vision is closely linked with memory, emotions, learning, and the interpretation of life. Therefore, it is crucial to be aware of the care of our eyes. Introduction.

Keywords: eyes, care, health, learning, daily life.





El sentido de la vista es el medio por el cual interactuamos con nuestro entorno. Desde el momento en el que despertamos por la mañana y abrimos los ojos, la luz del infinito llega a nosotros, regalándonos un mosaico de colores, formas, sombras y movimiento. Aun cuando dormimos, nuestros ojos no paran de trabajar, realizan funciones importantes para el metabolismo y crecimiento y se preparan en la oscuridad para que, al día siguiente, sigamos percibiendo la luz.

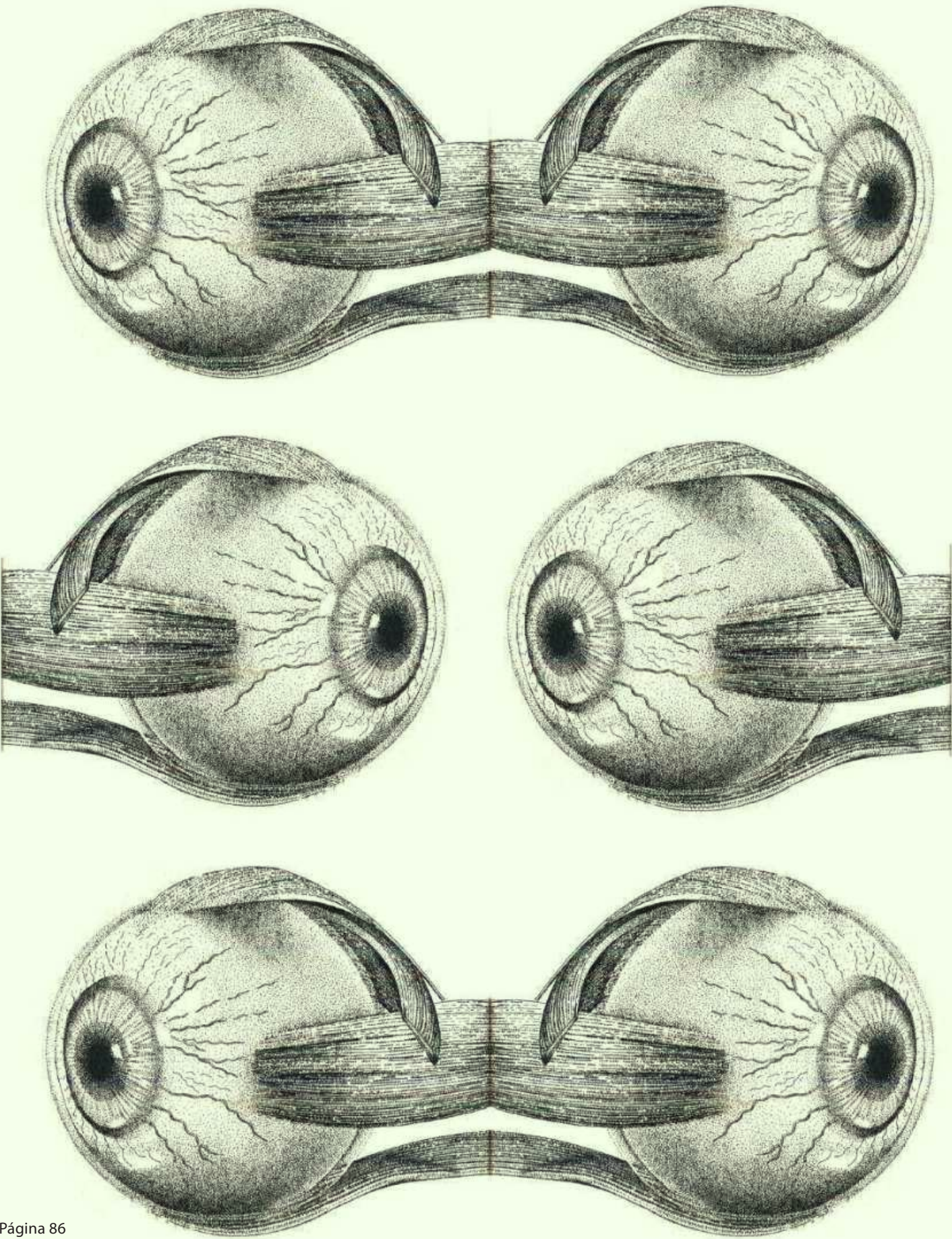
La visión está directamente relacionada con áreas cerebrales de nuestra memoria, nuestras emociones, nuestro aprendizaje, nuestra capacidad de interpretar la vida y la manera en la que la percibimos y compartimos. Imaginemos no contar con nuestra visión y la pérdida de todo lo valioso que nuestros ojos hacen por nosotros, por ello, debemos ser conscientes de su cuidado.

¿Cómo puedo saber si mis ojos son sanos?

Desde el nacimiento debemos revisar los ojos; antes de cumplir 28 días de vida, todos los bebés deben recibir una revisión oftalmológica completa (esta revisión se llama tamiz visual) y si el recién nacido fue prematuro, debe realizarse un tamiz de retinopatía, estudio que permite detectar malformaciones congénitas, tumores, infecciones y enfermedades que pueden provocar ceguera permanente. A partir de entonces, es necesario seguir acudiendo a las consultas, de acuerdo con la indicación del oftalmólogo; habitualmente se realizan cada año.

La exploración oftalmológica completa incluye agudeza visual, refracción (prescripción de lentes), reflejos pupilares, revisión de la alineación ocular, párpados y anexos (pestañas y cejas), medición de presión intraocular, biomicroscopia de segmento anterior y posterior (es decir, revisar cada una de las estructuras externas e internas del globo ocular) y gonioscopia. En cualquier revisión de primera vez se debe observar el fondo de ojo con la pupila dilatada, para ver con detalle la retina hasta su parte más periférica.

Si en tu familia hay personas con enfermedades oculares como glaucoma, queratocono, miopía alta, o tienen diabetes o hipertensión, es importante revisarte desde edad temprana para descartar que padezcas la misma enfermedad y, si es posible, evitarla o corregirla desde sus estadios iniciales. Igualmente, si eres diabético, hipertenso, fumas, padeces alguna enfermedad autoinmune o genética, debes revisar tus ojos desde edad temprana y mantener vigilancia durante toda la vida.





¿En qué casos debo acudir urgentemente al oftalmólogo?

Los datos de alarma ocular que requieren revisión oftalmológica inmediata son: baja visual, visión de manchas o miodesopsias (moscas volantes), fotopsias (destellos de luz), así como dolor ocular, ojo rojo, secreción, pérdida de algún sector del campo visual o de la percepción de colores, golpes en la cabeza o golpes en el ojo, ya sean contusos (balón de fútbol, pelota de tenis, puñetazo, etc.) o punzocortantes (vidrio, rebaba de metal, materia vegetal, etc.).

Si presentas una herida ocular abierta o un objeto incrustado en el ojo, no debes intentar manipularlo para retirarlo, tampoco parcharlo o irrigar agua o alguna otra sustancia sobre él. Con un vaso de unicel o un pedazo de radiografía o cartulina dura, puedes hacer un cono para aislarlo, evita esfuerzos o agacharte y acude de inmediato al oftalmólogo para evaluar el daño y, en caso necesario, para reparación quirúrgica urgente.

Si por accidente un agente químico entra en contacto con tu ojo por salpicadura, lo primero que debes hacer es irrigarlo con abundante agua (mínimo 30 minutos), de preferencia que sea purificada, aunque puede ser usada el agua de la llave, tratando de estirar los párpados para que todo el ojo y la parte interna de los párpados se laven. Inmediatamente debes dirigirte al oftalmólogo para continuar la irrigación y evaluación del daño y que te prescriba los medicamentos necesarios con el propósito de prevenir secuelas visuales.

Los agentes químicos se dividen en ácidos y álcalis. Los álcalis (sosa cáustica, cemento, yeso, amoníaco, etc.) son más peligrosos por la capacidad que tienen de penetrar a estructuras internas del ojo.

¿Cómo puedo prevenir que mis ojos se dañen?

Evita practicar deportes de contacto que te pongan en riesgo por un golpe ocular o deportes con alto riesgo de concusiones o traumatismos directos al cráneo de alto impacto, así puedes prevenir desprendimientos de retina o lesiones en el nervio óptico.

Siempre debes utilizar productos oftalmológicos originales y de una farmacéutica confiable. Los remedios de herbolaria o naturistas, incluyendo ocupar algún té con manzanilla o alguna otra planta, pueden ocasionar

infecciones severas que provoquen cicatrices oculares y ceguera o pérdida del globo ocular, con el riesgo alto de diseminación al cerebro y otras estructuras vitales.

No debes compartir gotas con otra persona. Si usas lentes de contacto, jamás los compartas, debes lavarlos siempre con su solución especial, no se deben usar más de ocho horas al día y está prohibido dormir, nadar o bañarse con ellos.

Lava tus manos antes de tocar tus párpados o tus ojos o de colocarte alguna gota o ungüento oftálmico. Los ojos no deben lavarse, pero los párpados y pestañas sí, al ser una extensión de nuestra piel. El borde de los párpados contiene glándulas que producen un sebo que evita que la película lagrimal se evapore de nuestros ojos; por eso si no los limpiamos adecuadamente se produce síndrome de ojo seco o pueden provocarse infecciones.

La forma correcta de limpiar los ojos es hacerlo todos los días, presionando el borde del párpado inferior hacia arriba y del párpado superior hacia abajo, después aseando pestañas y párpados con shampoo o jabón suave sin fragancias. Las pestañas postizas ocluyen estas glándulas y, si no se realiza el aseo adecuado, pueden infectarse y ser infestadas por un ácaro llamado Demodex, el cual es muy difícil de erradicar.

Pasar mucho tiempo expuesto a dispositivos electrónicos puede producir fatiga ocular por la disminución en la tasa del parpadeo. Utilizar gotas de lubricante prescritas por el oftalmólogo y filtros para luz azul en los lentes, reducir el brillo y las horas de uso pueden ayudar. El uso excesivo de dispositivos como celulares o tabletas en niños puede provocar miopía degenerativa, por lo que se recomienda limitar el tiempo de uso y fomentar actividades al aire libre.

Nunca debemos observar directamente el sol, puesto que la radiación que emite puede provocar quemaduras internas irreversibles. Utilizar gafas oscuras con un filtro para luz ultravioleta ayuda a prevenir que nuestros ojos envejezcan prematuramente (formación de cataratas), previene la degeneración macular relacionada a la edad y daño en los párpados y superficie ocular (formación de pterigiones o carnosidades e incluso cáncer).

Ninguna gota oftálmica debe usarse sin prescripción del oftalmólogo, ya que pueden provocar cambios en la presión intraocular con daño al nervio óptico y formación de cataratas, además pueden empeorar cuadros

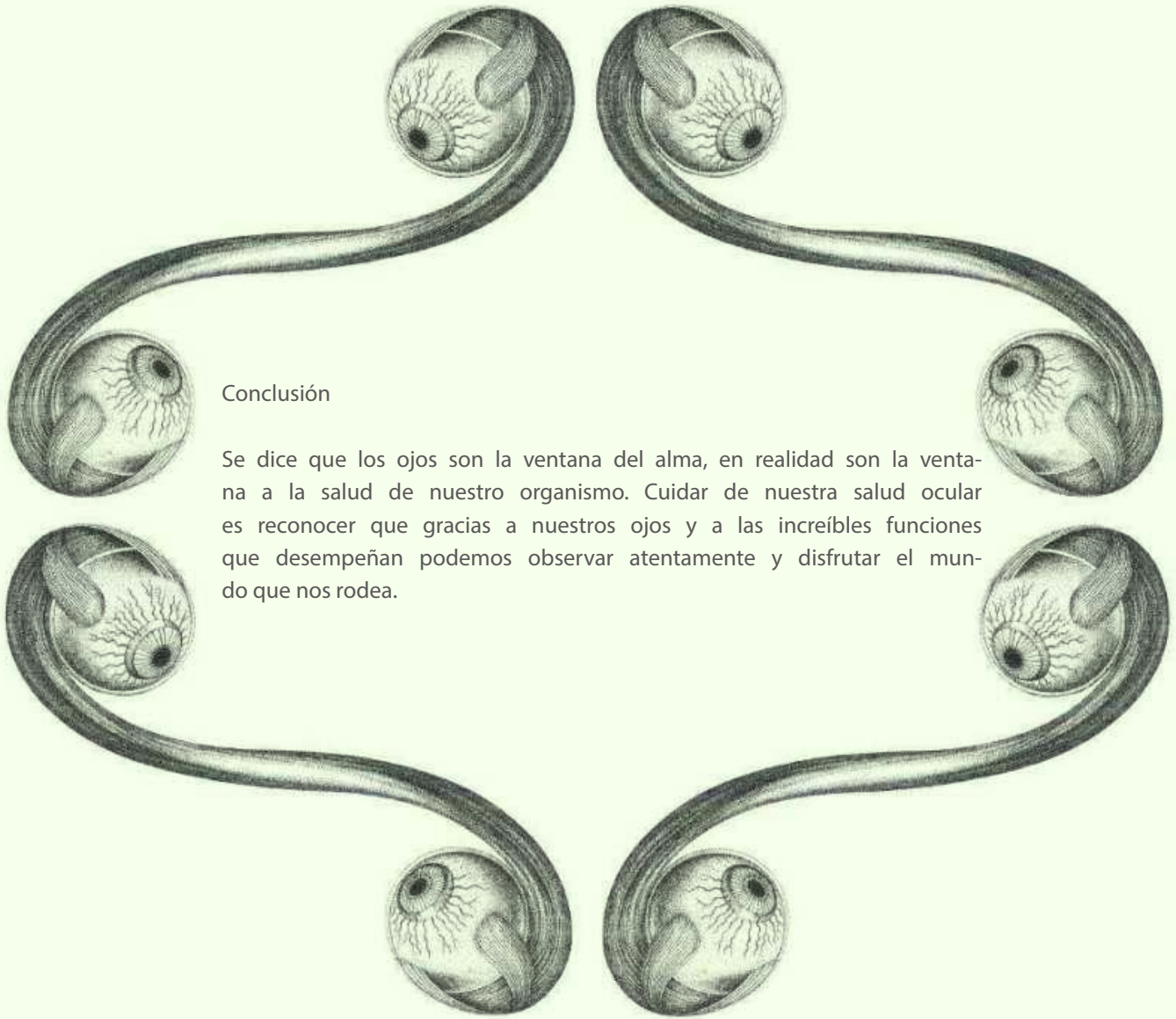
infecciosos o inflamatorios y retrasar su abordaje correcto. Las gotas de lubricante artificial se pueden utilizar a libre demanda, sin embargo, lo mejor es que el oftalmólogo te indique la gota correcta de acuerdo con tus necesidades, ya que hay una gama muy amplia.

Los ojos no se deben de tallar por ningún motivo, mucho menos en los niños y adolescentes, porque al ser un tejido muy delgado es más susceptible a deformarse, y ocasionar defectos en la refracción, infecciones u opacidades corneales.

¿Si perdí la visión en uno de mis ojos puedo recibir un trasplante de ojo?

El ojo no se puede trasplantar en su totalidad; si se extirpó por una indicación médica o es un ojo ciego, es imposible reconectar otro ojo que sea funcional, sin embargo, existen prótesis estéticas. La córnea es un tejido transparente que se encuentra en la parte anterior del ojo, funciona como un lente y debe ser transparente para permitir la entrada de luz. Este tejido sí puede ser trasplantado y funcionar como si se encontrara en el organismo de origen. Actualmente, es el trasplante más exitoso en humanos y se realiza desde hace más de 100 años.

Existen trasplantes de córnea de espesor total o de alguna de sus capas, dependiendo cuál sea la capa dañada. También puede realizarse un trasplante de córnea urgente en casos de riesgo de pérdida del globo ocular por perforaciones o infecciones severas.



Conclusión

Se dice que los ojos son la ventana del alma, en realidad son la ventana a la salud de nuestro organismo. Cuidar de nuestra salud ocular es reconocer que gracias a nuestros ojos y a las increíbles funciones que desempeñan podemos observar atentamente y disfrutar el mundo que nos rodea.