

Enfoque en la Salud



Lo que usted necesita saber sobre las cataratas

(NAPS)—A los 80 años, la mayoría de las personas ya han tenido cataratas o cirugía de cataratas. Esto es porque las cataratas son el resultado natural del envejecer. Quizás al principio usted no nota que tiene cataratas. Pero con el pasar del tiempo, las cataratas pueden hacer que su visión sea borrosa o confusa, los colores ya no son tan vivos y no puede ver bien de noche o las imágenes son dobles. La buena noticia es que la cirugía de cataratas puede restaurar la vista, con un alto grado de éxito: más del 90%. La cirugía de cataratas permite que las personas vean mejor después de que se les eliminan las cataratas.

Aquí están las seis cosas principales que los oftalmólogos (médicos que se especializan en atención médica y quirúrgica de los ojos) quieren que usted sepa sobre las cataratas:

1. Las cataratas se pueden eliminar con cirugía. La cirugía es la única forma de curar las cataratas. Al principio, la visión reducida causada por las cataratas se puede enfrentar con luces más brillantes, gafas de sol antirreflejo o lentes de aumento. Pero si las cataratas comienzan a obstruir las actividades cotidianas como leer, conducir o ver televisión, un oftalmólogo necesitará extraer el cristalino nublado y reemplazarlo con un lente artificial, también conocido como un lente intraocular, para corregir la visión borrosa.

2. Puede retardar el desarrollo de cataratas tempranas. Usted puede tomar medidas para proteger sus ojos de las cataratas. Use gafas de sol que bloqueen 100% los rayos UV, deje de fumar, controle su nivel de azúcar en la sangre y lleve una dieta saludable para ayudar a prevenir las cataratas.

3. Las personas con diabetes tienen más probabilidades de sufrir cataratas. El envejecimiento natural es la causa más común de cataratas, pero algunas personas están en mayor riesgo. Quienes tienen diabetes con niveles altos de azúcar en la sangre pueden desarrollar cataratas más rápido y a una edad más temprana. Mejorar los niveles de glucosa puede ayudar a retrasar las cataratas.



Controle su vista. La visión borrosa, los colores descoloridos y las imágenes dobles pueden ser síntomas de cataratas, que pueden curarse.

4. El color de ojos afecta el riesgo de desarrollar cataratas. Los estudios muestran que las personas con ojos de color marrón oscuro tienen un mayor riesgo de desarrollar cataratas que las personas con ojos más claros. Sin embargo, se sabe que la luz ultravioleta contribuye al desarrollo de cataratas, sin importar el color de sus ojos. Se recomienda a todos el uso de gafas de sol al estar al aire libre.

5. El tratamiento de las cataratas puede disminuir el riesgo de demencia. Aunque el vínculo entre la salud ocular y la demencia no está claro, estudios recientes sugieren que las personas que se sometieron a una cirugía de cataratas tenían un 30% menos de probabilidad de desarrollar demencia.

6. Es posible que se necesite un procedimiento de seguimiento. Algunas personas volverán a desarrollar visión borrosa años después de la cirugía de cataratas. Esto suele deberse a que la cápsula del cristalino se ha vuelto turbia. La cápsula es la parte del ojo que mantiene la ILO en su lugar. Su oftalmólogo puede usar un láser para abrir la cápsula turbia y restaurar la visión clara mediante una capsulotomía.

Si no puede pagar por examen ocular, EyeCare America® puede ayudar.

Los mayores de 65 años afectados pueden ser elegibles para examen ocular realizado por oftalmólogos voluntarios sin costos de desembolso, a través del programa EyeCare America de la American Academy of Ophthalmology. Aprenda más en www.aao.info/ECAPatient.