



Semana Mundial del Glaucoma, del 9 al 15 de marzo

LA FUNDACIÓN IMO IMPULSA LA CAMPAÑA “FRENTE AL GLAUCOMA, ALIMENTA LA PREVENCIÓN”

La iniciativa, que cuenta con la colaboración de ópticos y farmacéuticos, pretende concienciar de la importancia de los controles oculares y los hábitos saludables en la prevención de esta patología, primera causa de ceguera irreversible en el mundo

La campaña incluye revisiones gratuitas a población de riesgo y una sesión informativa sobre la enfermedad y el papel de la alimentación en la visión

Barcelona, 6 de marzo de 2014./ Con motivo de la Semana Mundial del Glaucoma (del 9 al 15 de marzo), la Fundación IMO recuerda la importancia de prevenir y diagnosticar de forma precoz esta patología, que es la primera causa de ceguera irreversible en el mundo y afecta a un millón de personas en España, aunque la mitad no lo sabe, puesto que no provoca síntomas hasta fases muy avanzadas. Para concienciar del papel activo de los pacientes a la hora de frenar el avance del glaucoma, la Fundación IMO, con la colaboración de ópticos y farmacéuticos catalanes, ha impulsado la campaña [“Frente al glaucoma, alimenta la prevención”](#), que incluye revisiones oculares gratuitas a población de riesgo en la Unidad de Diagnóstico Precoz del Instituto de Microcirugía Ocular (IMO), del 5 al 11 de marzo, y una sesión informativa sobre los aspectos clave de la enfermedad, el martes 11 de marzo a las 19.00h, en el mismo Instituto.

De este modo, la Fundación IMO incide un año más en la conveniencia de someterse a controles oftalmológicos bianuales a partir de los 40 años y anuales en caso de pertenecer a alguno de los colectivos de riesgo (mayores de 60 años, personas de raza negra o asiática, con antecedentes familiares directos, hipertensión ocular u otras patologías, como alta miopía). Además, este año pone el acento en otro aspecto sobre el que todavía falta conocimiento y concienciación, pese a que su consideración como factor preventivo de peso va en aumento: los hábitos de vida saludables.

Evitar el tabaco, practicar ejercicio moderado de forma regular y seguir una alimentación equilibrada son tres pilares clave a la hora de mantener una buena salud, también visual. La campaña “Frente al glaucoma, alimenta la prevención”, se centra en este último aspecto, que será abordado en la sesión informativa conducida por el Departamento de Glaucoma del IMO, con la participación de Mercedes Aguirre, doctora en biología y experta en nutrición y dietética.

Una dieta sana, rica en vitaminas y antioxidantes, es una medida preventiva que cada vez más especialistas consideran para los grupos de riesgo y la población en general, así como un buen complemento a la terapia médica, en el caso de las personas que ya padecen glaucoma.



Según el Departamento de Glaucoma del IMO, esta patología, que provoca una pérdida progresiva de campo visual a causa de un daño en el nervio óptico, es de origen multifactorial y todavía poco conocido, pero se sabe que, en la mayoría de los casos, está relacionada con un aumento de la presión ocular.

Por ello, la presión ocular elevada, motivada por una disfunción en el sistema de drenaje del humor acuoso (líquido que proporciona al ojo las propiedades que necesita para un buen funcionamiento), es el principal factor contra el que se puede luchar y todos los tratamientos terapéuticos actuales se orientan a reducirla. Sin embargo, los especialistas del IMO aclaran que los mecanismos que conducen al daño del sistema de drenaje del humor acuoso y al consiguiente incremento de la presión ocular aún están por determinar. En este sentido, “cada vez más estudios apuntan al estrés oxidativo como desencadenante, el cual aumenta con la edad y prácticas poco saludables, como fumar o seguir una alimentación poco equilibrada”, afirman.

Así pues, la Fundación IMO recuerda que es importante que el paciente adopte un rol activo y ponga de su parte abandonando o no iniciando hábitos que fomenten el estrés oxidativo y perjudiquen su salud visual, a la vez que aconseja adoptar una dieta rica en vitaminas de especial poder antioxidante, como la C, la B1, el caroteno (pre-vitamina A), el licopeno, la luteína y la zeaxantina. Por el contrario, conviene evitar el exceso de carbohidratos, harinas refinadas, precocinados y alimentos altamente procesados, como la bollería industrial, además de tener en cuenta que ciertas formas en las que preparamos los alimentos reducen los nutrientes que estos nos aportan: cocinar al vapor resulta mucho más saludable que hervir, por ejemplo.

Por todo ello, con motivo de la Semana Mundial del Glaucoma, la Fundación IMO recomienda seguir una dieta equilibrada, rica en vitaminas y antioxidantes; un hábito que es más efectivo cuanto más pronto se adquiere y más tiempo se mantiene, tal como pretende concienciar la campaña “Frente al glaucoma, alimenta la prevención”, que ha contado con el apoyo de más de 400 farmacias de Barcelona y de un centenar de ópticas de Catalunya.