

10 FALSOS MITES EN OFTALMOLOGIA

Com s'han de cuidar els ulls? Què pot fer empitjorar la visió o qui és candidat a certes cirurgies? Els especialistes de l'IMO destermen algunes creences arrelades al voltant de la salut ocular

Barcelona, 9 d'agost del 2017/. Els oftalmòlegs de l'Institut de Microcirurgia Ocular ([IMO](#)) aclareixen algunes de les confusions més habituals dels pacients que acudeixen a la consulta, la correcta informació dels quals sobre determinats tractaments o hàbits que poden perjudicar o beneficiar els ulls és clau per a una bona cura de la visió. Aquest és el decàleg dels falsos mites que destaquen els especialistes de l'IMO. ([vegeu vídeo](#))

1. Els pacients amb cirurgia refractiva no poden operar-se de cataracta

La [cirurgia refractiva làser](#) actua sobre la còrnia per modificar-ne la curvatura, de manera que no impedeix que posteriorment es pugui dur a terme una operació de [cataracta](#) sobre el cristal·lí (amb la implantació d'una lent dins de l'ull que el substitueix). "Pensar que les dues intervencions quirúrgiques són incompatibles no té cap fonament", assegura el [Dr. Daniel Elies](#), qui afegeix que altres opcions per a la correcció de defectes refractius, com les [lents intracorneals](#) o les [lents intraoculars](#) fàquiques (sense substitució del cristal·lí), tampoc suposen un impediment. Es poden extreure en cas oportú i, per tant, són procediments reversibles.

2. L'embaràs augmenta la miopia i el risc de desprendiment de retina

Una idea estesa és que l'embaràs pot produir un augment de la [miopia](#). Malgrat que és cert que durant la gestació l'ull experimenta certs canvis, com la resta del cos, solen ser alteracions transitòries que desapareixen després del període de lactància. I, segons explica el [Dr. José Luis Güell](#), "si creix de forma significativa el nombre de diòptries no és per l'embaràs, sinó més aviat per l'edat, especialment quan es tracta de mares joves la graduació de les quals encara no s'ha estabilitzat." Així mateix, la [Dra. Anniken Burés](#) destaca que també és errònia la creença –estesa durant molts anys fins i tot entre professionals sanitaris– que l'esforç del part pot provocar un [desprendiment de retina](#), especialment en dones miops. "Els estudis evidencien que no hi ha cap relació", afirma l'especialista.

3. La visió es perd més si la "gastem" molt o si ens posem ulleres

Passar moltes hores treballant davant de l'ordinador, llegint o fent tasques que requereixin concentració pot provocar fatiga visual, ja que estem fent un sobreesforç acomodatiu. Com a conseqüència, sentim picor, enrogiment i sequedat ocular, alhora que podem veure-hi borrosos. Però si descansem la mirada, notarem com la simptomatologia millora: "La visió no es 'gasta' pel fet d'utilitzar-la", constata el [Dr. Óscar Gris](#). El que sí que ocorre és que, amb el pas dels anys, la visió es va perdent progressivament fruit de l'envelliment de l'ull vinculat a l'edat. Aquest és un procés natural que no pot aturar-se i, per això, el millor és afrontar-lo amb les mesures oportunes, com posar-nos ulleres per a la [presbícia](#). L'optometrista Ernesto Marco desmenteix que fer-les servir ens perjudiqui i acceleri la pèrdua de visió: "Tot el contrari, si portem la correcció òptica adequada (ni més ni menys diòptries), ens beneficiarà donant-nos més confort visual."

4. L'estrabisme no es pot operar en edat adulta

Molts pacients amb [estrabisme](#) des de la infància pensen que aquest problema ja no té solució quan són adults. Res més lluny de la realitat, ja que la desviació ocular es pot operar a qualsevol edat amb una taxa d'èxit superior al 99%. En aquest sentit, la [Dra. Charlotte Wolley Dod](#) recalca que cal treure la por a [veure-hi doble](#) després de la [intervenció](#), un risc molt poc freqüent i que, amb les proves prèvies oportunes i la pràctica quirúrgica adequada, es minimitza encara més.

5. Fer esforços físics pot provocar un despreniment de retina

En els inicis de la cirurgia del [despreniment de retina](#) (fa al voltant de 80 anys) s'indicava el repòs com una condició essencial perquè la retina recuperés la seva posició. Aquest concepte ha perdurat fins avui i ha influït en l'existència de diferents mites al voltant de la patologia, malgrat que les tècniques i els avenços actuals no requereixen generalment restriccions de posicionament ni impedeixen al pacient fer esforços físics. Aixecar pesos o practicar certs esports no només no repercuteix negativament en l'evolució postquirúrgica del despreniment de retina, sinó que tampoc es pot considerar un detonant que ho causi, coincideixen a assenyalar el [Dr. Borja Corcóstegui](#) i el [Dr. Carlos Mateo](#).

6. La pressió ocular i la pressió arterial estan relacionades

La pressió ocular es refereix a la pressió exercida pels líquids que hi ha a l'interior del globus ocular (sobretot, l'humor aquós), mentre que la pressió arterial és la pressió de la sang sobre les parets de les artèries. Per tant, "totes dues són independents i els canvis de l'una no influeixen en l'altra", aclareix la [Dra. Laia Pascual](#). Segons l'especialista, "la hipertensió ocular és el principal factor de risc del [glaucoma](#), tot i que, d'altra banda, tenir una tensió arterial massa baixa també pot propiciar la patologia, ja que dificulta la correcta irrigació del nervi òptic."

7. Utilitzar dispositius mòbils i veure la televisió fa mal a la vista

La tecnologia està constantment present en el nostre dia a dia i, per aquesta raó, no és estrany que es discuteixi si és perjudicial per a la visió. La [Dra. Ana Wert](#) opina que, més que renunciar a mòbils, tauletes o altres pantalles, la clau està en fer-ne un ús controlat. Segons adverteix, "no és cert que produeixin danys greus i irreversibles en la visió, però sí hem de tenir en compte que un abús comporta més fatiga visual i que utilitzar aquests dispositius massa hores, durant molts anys (sobretot, en edats primerenques), pot incrementar la progressió de la miopia." I què passa si, per exemple, ens acostem massa a la televisió? La [Dra. Cecilia Salinas](#) revela que aquest és un altre fals mite: s'ha demostrat que no és perjudicial per als ulls i que, de fet, és pitjor veure-hi de lluny forçant la vista, que estar a prop de la TV sense forçar-la.

8. No es pot revisar ni operar nens molt petits

Hi ha pares que no porten els fills a l'oftalmòleg quan són petits perquè pensen que encara no tenen edat per col·laborar, una idea que el [Dr. José Visa](#) remarca negar, ja que les revisions oculars en els primers anys de vida són fonamentals. "Una primera exploració després del naixement ens permet descartar malalties congènites, com [cataracta](#), [glaucoma](#), malformacions, tumors Posteriorment, un altre moment clau és la revisió dels 3-4 anys per valorar patologies relacionades amb l'agudesa visual i la motilitat ocular." En cas de detectar qualsevol anomalia, també és important fer un tractament precoç. Per exemple, per operar la [ptosi palpebral infantil](#) (caiguda de la parpella) no cal esperar que el nen creixi, al contrari del que sovint es creu. "Quan hi ha risc que pugui originar-se un "[ull gandul](#)" a causa de la reducció del camp visual, a l'IMO practiquem la [cirurgia](#) prop de l'any d'edat per garantir un correcte desenvolupament visual del nen", indica la [Dra. Eva Ayala](#).

9. Productes com el vinagre o la llimona ajuden a netejar els ulls

"Alguns pacients que vénen a consulta ens expliquen que es renten els ulls amb vinagre o amb llimona", comenta la [Dra. Sílvia Freixes](#). No obstant això, l'especialista deixa clar que aquests remeis casolans no són recomanables, ja que es tracta de productes àcids que poden alterar la superfície ocular. Així doncs, per mantenir una bona higiene i alleujar molèsties possibles derivades de la manca de son, de l'ús d'ordinadors o bé de patologies com la [conjuntivitis](#), el més aconsellat és fer servir productes específics per a aquesta finalitat, com poden ser les llàgrimes artificials.

10. Les lents intraoculars requereixen un manteniment periòdic

Tot i que la [cirurgia de cataracta](#) és una de les més habituals, amb més de 350.000 operacions l'any a Espanya, encara hi ha molts mites al voltant. Un d'ells és que la lent intraocular que s'implanta durant l'operació s'ha de treure de tant en tant perquè s'ha de netejar. En alguns pacients pot passar que, mesos o anys després de la intervenció, la càpsula posterior de l'ull on està allotjada la lent es torni opaca, de manera que sembla que s'ha "embrutat". Ara bé, la neteja es fa amb un tractament làser en consulta, indolor per al pacient, que no requereix extreure la lent. Com conclou la [Dra. Mercè Morral](#), "llevat que es produeixi algun problema específic, aquesta roman estable dins de l'ull, sense risc de moure's, i dura tota la vida."