

15 CONSELLS PRÀCTICS PER CUIDAR LA SALUT OCULAR

Quins hàbits són perjudicials i quins beneficiosos per als ulls? Quins aspectes importants de salut ocular no tenen present els pacients? Els especialistes de l'IMO ofereixen algunes claus

Incidir en la prevenció mitjançant el compliment de les visites i el tractament, la protecció i l'adopció de bons hàbits i mesures d'higiene, és indispensable per preservar la visió

Barcelona, 29 d'agost del 2017/. Hi ha moltes mesures que els pacients poden prendre per evitar problemes de salut ocular o, almenys, minimitzar-los i impedir que tinguin conseqüències més greus. Es tracta de rutines fàcils a incorporar en el dia a dia o d'hàbits perjudicials que, ja siguin conscients o inconscients, s'haurien d'evitar, segons destaquen els especialistes de l'Institut de Microcirurgia Ocular (IMO), els quals recomanen 15 punts clau per adoptar una actitud preventiva ([vegeu vídeo](#)).

El primer consell bàsic que apunten és **sotmetre's a revisions oculars periòdiques**, especialment si es tenen [antecedents familiars](#) de determinades patologies oculars hereditàries. En general, en el cas dels [nens](#), **la primera exploració s'ha de fer abans dels 4 anys** i, a partir d'aquí, anualment al llarg de la infància. Però els adults tampoc han de descuidar les visites a l'oftalmòleg, tant si perceben qualsevol anomalia com si aparentment no noten res, ja que hi ha moltes malalties oculars que no donen símptomes inicialment.

Un moment clau per dur a terme un control complet són els 40 anys, quan s'activa el procés degeneratiu de l'ull i comença a aparèixer la vista cansada ([presbícia](#)) i a gestar-se patologies més greus associades a la maduresa, com la [DMAE](#) o el [glaucoma](#). Per això, a aquesta edat és imprescindible fer-se un fons de l'ull i prendre's la pressió ocular. Els nostres experts també insisteixen en la importància de ser rigorosos a l'hora de **complir amb les indicacions de l'especialista**, ja sigui en cas de presentar algun defecte refractiu i que es prescriuigui correcció òptica, o bé si es necessita tractament mèdic per a qualsevol patologia ocular.

Ulleres i lents de contacte

El pacient té un paper actiu en la cura de la seva salut visual i el principal aspecte en el qual ha d'incidir és la [prevenció](#), a través de moltes vies. Els oftalmòlegs, optometristes i infermers de l'IMO donen diverses recomanacions en aquest sentit: per exemple, **fer servir ulleres de sol amb uns filtres adequats**, ja que la radiació solar produeix danys acumulatius i pot afavorir l'aparició de patologies com la DMAE, o **utilitzar ulleres protectores a l'hora de practicar esports** com el pàdel o la natació, atès que els traumatismes i les irritacions als ulls, respectivament, són freqüents i perfectament evitables.

Un altre aspecte que destaca l'equip de l'Institut és **fer un bon ús de les [lents de contacte](#)**: no banyar-s'hi, treure-se-les per anar a dormir i no portar-les més temps de l'indicat, a més de mantenir-ne sempre una bona higiene. Ser meticulosos en aquest últim punt és fonamental se sigui o no portador de lents de contacte, i tots els pacients poden aplicar-ho desmaquillant-se bé i amb una **neteja palpebral regular** que s'ha de fer amb suavitat, ja que les parpelles són estructures molt delicades i s'han de mimar.

Cura de les estructures oculars

Per fer-ho, entre d'altres mesures, els experts recomanen **no dormir cap per avall**, atès que és una postura que, adoptada de manera repetida, pot provocar un dany crònic i fer que les parpelles es tornin laxes. També és **totalment desaconsellable el costum de fregar-se els ulls**: a la llarga debilita la còrnia i a curt termini reactiva la picor, en lloc de fer-la desaparèixer.

Aquesta sensació de coïssor s'experimenta, sovint, quan es passen hores davant de pantalles. És una de les molèsties típiques que produeix la [sequedat ocular](#) (com a conseqüència de la disminució del parpelleig). Davant d'això, els especialistes de l'IMO suggereixen l'**ús de llàgrimes artificials** que mantinguin constantment hidratats els ulls. Així mateix, aconsellen **fer descansos visuals**, mirant a la llunyania cada 20 minuts, aproximadament, per tal de relaxar la mirada.

Per acabar, una darrera recomanació generalitzada de cara a cuidar la salut i que, de la mateixa manera, repercuteix en la visió: **seguir una alimentació sana i equilibrada**, beneficiosa per al conjunt de l'organisme i, per tant, una bona ajuda per contribuir a prevenir l'envelliment ocular.

