

## 15 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CUIDAR LA SALUD OCULAR

¿Qué hábitos son perjudiciales y cuáles beneficiosos para los ojos? ¿Qué aspectos importantes de salud ocular no tienen en cuenta los pacientes? Los especialistas de IMO ofrecen algunas claves

Incidir en la prevención mediante el cumplimiento de las visitas y el tratamiento, la protección y la adopción de buenos hábitos y medidas de higiene, indispensable para preservar la visión

**Barcelona, 29 de agosto de 2017/.** Existen muchas medidas que los pacientes pueden tomar para evitar problemas de salud ocular o, por lo menos, minimizarlos e impedir que tengan consecuencias más graves. Se trata de fáciles rutinas a incorporar en el día a día o de hábitos perjudiciales que, ya sean conscientes o inconscientes, deberían evitarse, según destacan los especialistas del Instituto de Microcirugía Ocular ([IMO](#)), quienes recomiendan 15 puntos clave para adoptar una actitud preventiva ([ver vídeo](#)).

El primer consejo básico que apuntan es **someterse a revisiones oculares periódicas**, especialmente si se tienen [antecedentes familiares](#) de determinadas patologías oculares hereditarias. Por lo general, en el caso de los [niños](#), **la primera exploración debe hacerse antes de los 4 años** y, a partir de ahí, anualmente a lo largo de la infancia. Pero los adultos tampoco deben descuidar sus visitas al oftalmólogo, tanto si perciben cualquier anomalía como si aparentemente no notan nada, ya que hay muchas enfermedades oculares que inicialmente no dan síntomas.

**Un momento clave para hacerse un control completo son los 40 años**, cuando se activa el proceso degenerativo del ojo y empiezan a aparecer la vista cansada ([presbicia](#)) y a gestarse patologías más graves asociadas a la madurez, como la [DMAE](#) o el [glaucoma](#). Por ello, a esa edad, es indispensable realizarse un fondo del ojo y tomarse la presión ocular. Los expertos del Instituto también hacen hincapié en la importancia de ser rigurosos a la hora de **cumplir con las indicaciones del especialista**, ya sea en caso de presentar algún defecto refractivo y que se prescriba corrección óptica, o bien si se necesita tratamiento médico para cualquier patología ocular.

### Gafas y lentes de contacto

Sin lugar a dudas, el paciente tiene un papel activo en el cuidado de su salud visual y el principal aspecto en el que debe incidir es la [prevención](#), a través de muchas vías. Los oftalmólogos, optometristas y enfermeros de IMO dan varias recomendaciones en este sentido: por ejemplo, **usar gafas de sol con unos filtros adecuados**, ya que la radiación solar produce daños acumulativos y puede favorecer la aparición de patologías como la DMAE, o **utilizar gafas protectoras a la hora de practicar deportes** como el pádel o la natación, dado que los traumatismos y las irritaciones en los ojos, respectivamente, son frecuentes y perfectamente evitables.

Otro aspecto que destaca el equipo del Instituto es **hacer un buen uso de las lentes de contacto**, no bañándose con ellas, quitándoselas para ir a dormir y no llevándolas más tiempo del indicado, además de mantener siempre una buena higiene. Ser meticulosos en este último punto es fundamental se sea o no portador de lentillas, y todos los pacientes pueden aplicarlo con un buen desmaquillado y una **limpieza palpebral regular**. Esta debe hacerse con suavidad, ya que los párpados son estructuras muy delicadas y han de mimarse.

## Cuidado de las estructuras oculares

Para ello, entre otras medidas, los expertos recomiendan **no dormir boca abajo**, al ser una postura que, adoptada de forma repetida, puede provocar un daño crónico y hacer que los párpados se vuelvan laxos. También es **totalmente desaconsejable la costumbre de frotarse los ojos**: a la larga debilita la córnea y en el corto plazo reactiva el picor, en lugar de hacerlo desaparecer.

Esta sensación de escozor se experimenta, a menudo, cuando se pasan horas delante de pantallas. Es una de las molestias típicas que produce la [sequedad ocular](#) (como consecuencia de la disminución del parpadeo), frente a la cual los especialistas de IMO sugieren el **uso de lágrimas artificiales** que mantengan constantemente hidratados los ojos. Asimismo, aconsejan **hacer descansos visuales**, mirando a lo lejos cada 20 minutos, aproximadamente, a fin de relajar la mirada.

Para terminar, una última recomendación generalizada de cara a cuidar la salud y que, del mismo modo, repercute en la visión: **seguir una alimentación sana y equilibrada**, beneficiosa para el conjunto del organismo y, por tanto, una buena ayuda para contribuir a prevenir el envejecimiento ocular.

