



# Ojos bien abiertos

## CONTRA LOS MITOS SOBRE LA VISTA

LOS NIVELES DE GLUCOSA POR ENCIMA DE LO NORMAL DURANTE AÑOS, PUEDEN DESEMBOCAR EN RETINOPATÍA DIABÉTICA Y OTROS PROBLEMAS DE LA VISTA. **DEBEMOS PRESTAR ATENCIÓN A LOS OJOS, PARA LO QUE ES MUY IMPORTANTE DESHACERNOS DE MITOS, FALSEDADES Y AFIRMACIONES DISCUTIBLES QUE PUEDAN NUBLAR LA VERDAD. VAMOS A SEPARAR LOS HECHOS DE LA FICCIÓN.**

### ¿VERDAD O MENTIRA?

**01.** Lo que comemos puede afectar la salud de los ojos  
**VERDAD.** Las personas con diabetes que coman una o dos piezas de fruta al día, tienen menos probabilidades de desarrollar retinopatía, según algunos estudios. Asimismo, se cree que el resveratrol que se encuentra en vino tinto, uvas y arándanos, es bueno para combatir el daño en los vasos capilares de los ojos. Por el contrario, la cafeína contenida en tres o más tazas de café al día, puede aumentar el riesgo de glaucoma. Los nutrientes que pueden beneficiar la salud de nuestros ojos son: ácidos grasos omega 3 (buenas fuentes: sardinas, salmón

y atún); vitamina C (verdura y frutas como las naranjas); vitamina E (semillas, frutas y aceites de semilla); selenio (pan, pescado); antioxidantes (maíz, espinacas, repollo, pimientos rojos, naranjas y apio); y zinc (marisco, nueces, judías y carne).

**02.** Revisiones regulares (aunque nuestra vista esté bien)  
**VERDAD.** Problemas graves, como retinopatía y glaucoma, muchas veces no presentan síntomas. Tanto una dolencia como la otra pueden ser detectadas en fases tempranas a través de un examen de ojos, llevado a cabo por

un oftalmólogo u optometrista. Se trata de unas revisiones que se deben hacer al menos cada año si tenemos diabetes. Y si tenemos diabetes y algún problema con la vista, la revisión debería ser aún más habitual. La frecuencia de las revisiones al final nos la marcará nuestro especialista. También es bueno hacerse exámenes de fondo de ojos, unas revisiones que permiten hallar indicios de problemas de forma muy precoz.

**03.** El óptico puede detectar daños en los ojos

**FALSO.** Las personas con diabetes necesitan un examen exhaustivo del fondo de su ojo por parte de un optometrista. Si se detecta algún problema, este nos dirá que vayamos a ver a un oftalmólogo, *el médico de la vista*. El oftalmólogo puede diagnosticar, operar, asignar un tratamiento y prescribir fármacos.

**04.** La retinopatía se puede curar fácilmente

**FALSO.** No hay cura, si bien hay tratamientos para ralentizar el avance de la enfermedad: tratamientos de láser para sellar los vasos sanguíneos dañados; cirugía para extraer la sangre que ha entrado en el humor vítreo (un procedimiento llamado *vitrectomía*); y terapia inhibidora anti-VEGF, que supone la inyección de fármacos en el ojo.

**05.** La dificultad de leer letra pequeña se soluciona con unas 'gafas de farmacia'

**FALSO.** Puede ser una solución de corto plazo, pero equivale a poner una tirita en una herida seria. La visión borrosa o cualquier alteración de la vista, nos obligan a acudir al optometrista. No hay excusas. A partir de los 40 años, muchas personas presentan problemas para poner el foco en objetos cercanos y necesitan gafas para corregir esa dificultad. La diabetes puede afectar nuestra visión en cosa de días, por lo que el optometrista nos mirará los ojos en días diferentes antes de prescribir gafas. La visión borrosa puede ser una señal de que la glucosa en sangre está más alta de lo normal, pero también podría ser un síntoma de retinopatía o bien de glaucoma, cataratas y degeneración macular, todos ellos problemas relacionados con la edad, pero que también son comunes en las personas con diabetes.

**06.** El control de la glucosa es una de las mejores maneras de proteger la vista

**VERDAD.** La retinopatía es la principal causa de ceguera en el colectivo de personas con diabetes. La razón: altos niveles de glucosa durante años, que acaban dañando los pequeños vasos sanguíneos de la retina. Por ello, un buen control es indispensable para evitar esta complicación.

**07.** Los ojos secos son una señal de que debemos bajar la calefacción

**FALSO.** La falta de lágrima tiene muchas causas y afecta a menudo a las personas de más de 50 años, a mujeres con menopausia, y a personas con presión sanguínea alta, acné o medicación contra la depresión. Pero, en el caso de tener diabetes, puede ser un síntoma de que los niveles de glucosa están altos, por lo que urge tenerlos a raya lo antes posible. A corto plazo, podemos rehidrarnos bebiendo agua y con gotas de ojos lubricantes. ●

La falta de lágrima puede ser un síntoma de niveles de glucosa elevado

