

Buena vista: consejos

El próximo 9 de octubre, Día Mundial de la Visión (cae siempre en el segundo jueves de octubre), es una fecha idónea para concienciar-nos sobre la estrecha relación entre diabetes y salud ocular. Pensemos que la diabetes es la principal causa de ceguera entre adultos de 20 a 74 años.

Para disfrutar de una vista saludable, debemos seguir unos consejos. Lo más importante que podemos hacer para la salud de nuestra vista, es mantener nuestros niveles de glucosa en sangre bajo un severo control. Es bueno tener esto en cuenta, porque lo cierto es que tener unos ojos sanos depende en buena medida de nosotros mismos, del celo que pongamos en el control de nuestra diabetes. Las personas con una mejor gestión de sus valores de glucemia tienen cuatro veces menos probabilidades de desarrollar una reti-

nopatía que aquéllos con dificultades para conseguir un buen control. Por otra parte, debemos tener en cuenta que los altos niveles de azúcar en sangre pueden hacer que nuestra visión sea borrosa de forma temporal.

En segundo lugar, es fundamental tener la presión sanguínea bajo control. Una presión desatada puede empeorar los problemas de visión.

En tercer lugar, debemos dejar de fumar. Dejar el tabaco nos ayudará a llevar un mejor control de la glucosa en sangre y a reducir factores de riesgo de muchas otras complicaciones.

En cuarto lugar, es recomendable que visitemos al oftalmólogo una vez al año. No basta con acudir a nuestro médico de cabecera o con chequearnos la vista con nuestro óptico. Sólo un oftalmólogo puede detectar los indicios

de una retinopatía y nos la va a tratar. En quinto lugar, debemos conocer nuestro historial familiar. Es bueno saber si alguno de nuestros familiares ha sido diagnosticado con una enfermedad ocular, porque muchas de ellas son hereditarias.

En sexto lugar, es imprescindible que utilicemos gafas de sol de calidad contrastada y es bueno que llevemos protección ocular cuando realicemos según qué tareas domésticas o actividades deportivas.

En séptimo lugar, debemos acudir a nuestro especialista si:

- Nuestra visión se vuelve borrosa
- Tenemos problemas para leer señales o libros
- Vemos doble
- Nos duele uno o dos de nuestros ojos
- Nuestros ojos se enrojecen y se quedan de ese color
- Sentimos presión en nuestro ojo
- Vemos manchas o puntos
- No vemos rectas las líneas rectas
- No podemos observar las cosas que tenemos a nuestros lados como solíamos.

Lo más importante que podemos hacer para la salud de nuestra vista, es mantener nuestros niveles de glucosa en sangre bajo un severo control