

¿Sabes cada cuándo debes realizarte una revisión ocular?



Los padecimientos visuales afectan a una gran cantidad de personas a nivel mundial. En la actualidad más de **1,100 millones de personas sufren de pérdida de la visión.**

Afortunadamente esto **se puede prevenir.** En la mayoría de las veces, con tan solo prestar atención a los ojos y hacerse un examen visual, basta para detectar a tiempo padecimientos oculares.

Por ello, especialistas en oftalmología y en salud visual alrededor del mundo hacen un llamado a la población para que sean **conscientes de su propia salud ocular**, de hacerse una **prueba de visión** y recomendar a otros que hagan lo mismo.



width="900" loading="lazy">

¿Cuándo debes de visitar a un oftalmólogo?

Diversos factores pueden determinar la frecuencia con la que necesitas un examen ocular, entre ellos, la edad, la salud y el riesgo de tener problemas oculares.

El **Dr. Jorge Eugenio Valdez**, especialista en Oftalmología y decano de la [Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud \(EMCS\)](#) del Tecnológico de Monterrey, explica que, por lo general, se debe acudir a una revisión ocular por lo menos en tres etapas de la vida:

- **Bebés y niños menores a 3 años**

Por lo general el pediatra hace revisiones para descartar que se presente alguno de los problemas oculares más frecuentes en niños. En caso de encontrar algo, se recomendará hacer un examen ocular más integral con un especialista en oftalmología.

- **Niños en etapa escolar y adolescentes**

“Es fundamental que se haga un examen en esta etapa, porque por lo general, los papás sólo detectan que algo anda mal cuando su hijo tiene grandes problemas de visión.

*Sin embargo, hay muchos niños que tienen algún **problema parcial**, que no se nota, pero que eventualmente les va a afectar en su **desarrollo escolar**”,* mencionó el Dr. Valdez.

- **Adultos**

La Academia Americana de Oftalmología recomienda hacer un **examen ocular completo a los 40 años**, cuando es probable que ocurran algunos cambios en la visión y aparezcan enfermedades oculares.

Según los resultados del examen, el oftalmólogo puede recomendar la frecuencia de los exámenes oculares futuros que deban realizarse.

En la actualidad, el **73 por ciento** de los problemas visuales ocurren en **personas de más de 50 años**.

- **Mayores de 60 años**

Se recomienda hacer un chequeo de los ojos cada dos años para este rango de edad, ya que en esta etapa de la vida las personas suelen ser **más propensas a desarrollar enfermedades como catarata y glaucoma**.



width="900" loading="lazy">

Por su parte, el Dr. Valdez hace hincapié en que las personas que padecen **diabetes** se hagan chequeos de manera constante.

A nivel mundial **463 millones de personas padecen de diabetes**, lo cual puede desarrollar retinopatía diabética, una complicación de la diabetes que afecta los ojos.

*“En nuestro país la **diabetes es la principal causa de ceguera**. Entonces después de los 40 y particularmente todo aquel que es diabético, **debe hacerse un examen a fondo de sus ojos y hacerlo continuamente** porque se ha convertido en la primera causa de **ceguera no curable en el país**”, dijo.*

Regla para combatir la fatiga ocular

Seguramente has escuchado que estar viendo pantallas digitales como la computadora o el celular durante un largo periodo de tiempo puede dañar a los ojos, en especial en tiempos de pandemia y de confinamiento.

Afortunadamente, esto es como el viejo mito de ‘tras ver demasiada televisión o sentarse muy cerca de ésta, podría desarrollar problemas visuales’, lo cual no es cierto.

Sin embargo, es probable que al estar **varias horas frente a una pantalla** notes algunos efectos incómodos, cosa que puede afectar a personas de todas las edades.

*“El sentimiento de visión borrosa, ojos adoloridos, secos o que ardan, son síntomas relacionados con la **fatiga visual**, lo mismo que puede suceder al leer un libro o escribir por muchas horas”,* señaló el Dr. Valdez.

Por ello, La Academia Americana de Oftalmología recomienda aplicar la **regla 20-20-20**, la cual consiste en que cada **20 minutos de lectura**, debes **descansar 20 segundos, viendo a 20 pies de distancia**.

“Esta regla es muy recomendada ya que ayuda mucho a evitar el tema de la fatiga visual”, señaló el Dr. Valdez.



width="900" loading="lazy">

Una revisión a tiempo puede salvar tu vista

Todos los padecimientos oculares en las distintas etapas de la **vida pueden prevenirse y corregirse con una detección temprana**, evitando problemas visuales e incluso la **ceguera permanente**.

El Dr. Valdez menciona que al detectar un padecimiento ocular de manera temprana beneficia desde el punto de vista económico, ya que suele ser mucho más asequible, y por el hecho de que habrá menos complicaciones en el futuro y en el tratamiento del padecimiento.

“El adelantarse y prevenir es mucho mejor que esperarse a tener todas las consecuencias”, señaló.

“El adelantarse y prevenir es mucho mejor que esperarse a tener todas las consecuencias.”
- Dr. Jorge Eugenio Vadez

“Quieran sus ojos, consiéntanlos, cuídenlos, vale más la pena que los revise un oftalmólogo o un profesional visual y que les diga que están bien, ante algo serio que requiera atención oportuna”, concluyó.

El **segundo jueves de octubre** de cada año se celebra el **Día Mundial de la Visión**, fecha que se conmemora para **concienciar a las personas** sobre las diferentes afecciones visuales, sus tratamientos y como casi todos **son prevenibles o curables** al ir a revisión con un especialista.

El tema designado para el cuidado de la salud visual de este año es **#LoveYourEyes**.



width="900" loading="lazy">