

RINCÓN DE LA SALUD

VISTA. ¡TEN MUCHO OJO!

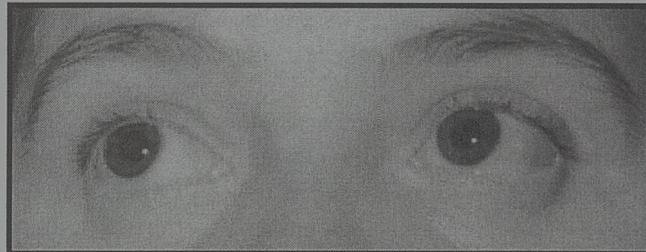
¡ Ver nos parece una cosa tan sencilla!

Solo tenemos que abrir los ojos, y el mundo con todos sus detalles y belleza esta delante de nosotros. Numerosas condiciones tienen que cumplirse antes de que podamos ver. Tiene que haber luz que ilumine y objetos que ver; los ojos tienen que estar abiertos, enfocados y dirigidos correctamente hacia el objeto que queremos ver

EL OJO

El ojo es parecido a una cámara fotográfica. En la parte anterior, hay un tejido transparente, llamado córnea, y que viene a desempeñar las veces de una lente, detrás de esta lente hallamos una masa gelatinosa transparente: el humor vítreo, después tenemos la retina, que viene a ser la película sensible y en la que se encuentran los bastones y conos, muy sensibles a la luz, que convierten los estímulos de luz en impulsos eléctricos, estos son transmitidos al cerebro a través del nervio Óptico. La porción cerebral relacionada con el sentido de la vista se encuentra situada en la parte posterior del cerebro.

Todos hemos notado que, si entramos en un lugar oscuro, al principio no vemos casi nada. Pero después de un rato, los ojos se vuelven más sensibles, podemos ver mejor, a esto le llamamos adaptación a la oscuridad. La mayoría DE NOSOTROS estamos convencidos de que la vista es un don precioso. La ceguera es una de las desgracias que pueden acaecernos.



La letra mal impresa, una imagen de televisión mal enfocada, leer con luz deficiente y el tratar de mirar largo rato un objeto en movimiento, entre otros, pueden ser causas DE LA FATIGA VISUAL.

Gregorio

LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA

Según la teoría de la evolución de las especies, propuesta por Charles Darwin en el siglo XIX, en el momento de la aparición del Hombre, se produce la liberación de las extremidades anteriores, que de este modo pueden ser utilizadas para crear y utilizar herramientas.

Pero pagamos un precio por tener libres los miembros superiores. Al caminar solo sobre las extremidades inferiores, el ser humano está predispuesto a padecer insuficiencia venosa, patología de la que se ven libres los cuadrúpedos.

CONSEJOS

- No es recomendable permanecer de pie o sentado durante mucho tiempo. Debe evitarse especialmente estar sentado con las piernas cruzadas. Pasear de forma regular es beneficioso para la circulación venosa.
- **La planta de los pies actúa como una bomba (esponja plantar) y a cada paso impulsa la sangre desde los tobillos de vuelta hacia el corazón.**
- Debemos evitar el calor, ya que éste favorece la dilatación. Mucho cuidado con tomar el sol en las piernas, la depilación con cera caliente, caminar por suelos calientes, los baños calientes, la sauna y la proximidad de calefacción.
- **Por el contrario, el frío provoca contracciones venosas. Duchas de agua fresca en las piernas activan la función venosa y alivian la sensación de pesadez y dolor. Caminar por la orilla del mar es muy aconsejable pues asocia actividad física, masaje en la planta del pie y fresco.**
- La ropa demasiado ceñida comprime las venas y bloquea la circulación de retorno. Debe evitar los pantalones demasiado ceñidos, las fajas, los cinturones y los calcetines con elásticos fuertes.
- **En la cama pueden hacerse movimientos de pedaleo durante unos minutos, que favorecen el retorno venoso.**

Una de cada 10 personas padece insuficiencia venosa crónica, y estas cifras son más elevadas para las personas mayores.

No solo comporta un problema estético sino que también van a ocasionar dolor, limitación de la calidad de

vida y verdaderas complicaciones que pueden comprometer la vida del paciente.

Los masajes suaves de las piernas, desde el pie hacia el muslo, siguiendo siempre el sentido de la circulación venosa, aumentan la velocidad del retorno venoso.

AUTOR: Miguel E. Oliver Pece, Médico Diplomado en Geriátría, Residencia Asistida de C.R. Secretario de la Asoc. Profesional de Médicos de Residencias de Castilla la Mancha.