

Presbicia o vista cansada

Por **Fede Palacios**, óptico y audiólogo.

¿Qué es la presbicia o vista cansada?

Dentro del ojo tenemos una pequeña lente, llamada cristalino, que nos ayuda a poder enfocar los objetos en cerca, como el periódico o los móviles. Esto se hace gracias a unos pequeños músculos que abomban o contraen esta lente y que con la edad van perdiendo fuerza, además que el cristalino se va endureciendo perdiendo su flexibilidad, normalmente a partir de los 40-45 años.

Esto quiere decir que la vista cansada no se puede prevenir, viene ligada a la edad, por lo que es un proceso degenerativo que afecta al 100% de la población. Incluso a gente que nunca ha usado gafas, con la edad podría necesitar ayuda para leer de cerca.

¿Qué sentimos cuando tenemos presbicia?

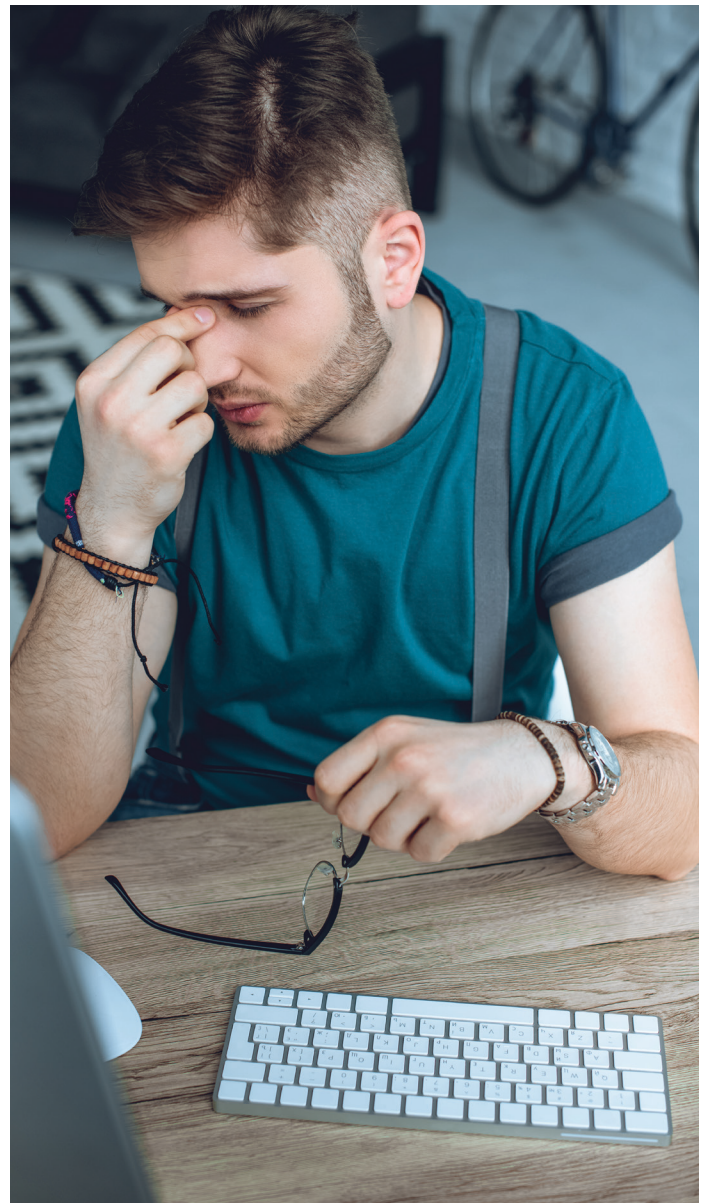
Uno de los primeros síntomas de la presbicia es el de tener que alejar el móvil o el papel para leerlo mejor, cuanto mayor es la vista cansada, más necesitarás alejar el objeto, llegando incluso a tener los brazos completamente estirados acompañado de un guiño de ojos muy característico. Todos estos esfuerzos visuales extras que se necesitan hacer para enfocar se traducen en cansancio ocular, dolores de cabeza y ojos rojos, entre otros.

¿Cómo podemos solucionarla?

Hoy en día existen diferentes métodos para compensar la vista cansada. La más común es la adaptación de lentes progresivas, en las que en una misma lente tenemos dos distancias, lejos y cerca, haciendo así que el paciente con una misma gafa puede ver a todas las distancias, incluso la intermedia, hoy en día muy importante debido a las distancias como el ordenador o el salpicadero del coche y en las que las bifocales no eran ideales. También existen gafas solamente de cerca, para usuarios que de lejos vean perfectamente y solo la necesiten para tareas en visión próxima.

Otro método actual y que está avanzando a grandes pasos es la de la adaptación de lentes de contacto progresivas (lentillas), que funcionan de una manera más compleja pero que con una adecuada adaptación por parte del óptico-optometrista hará que el paciente pueda ver cómodamente a todas las distancias sin gafas.

Y otro método es el de la cirugía, que actualmente se basa en distintos métodos para corregirla, desde la sustitución del cristalino por una lente intraocular o tratamientos con láser. Si está interesado en este procedimiento es imprescindible consultar con el oftalmólogo.



En conclusión, si tienes más de 40 años es recomendable hacerte revisiones periódicas en tu óptica o clínica y consultar con tu óptico optometrista u oftalmólogo para que te den la mejor valoración y recomendación para cada caso particular ■

