



Aritz Urcola, responsable de Oftalmología de Osakidetza en la OSI Araba, con unas gafas para ver el reciente eclipse solar durante su encuentro con este periódico. Fotos: Alex Larretxi

LA IMPORTANCIA DE LAS REVISIONES PARA PREVENIR LA PÉRDIDA DE VISIÓN

● El responsable de Oftalmología de la OSI Araba, Aritz Urcola, recuerda la importancia de acudir periódicamente al especialista y adoptar hábitos saludables

Eunate F. Domínguez / NTM

VITORIA La mayor parte de las enfermedades oculares avanzan sin hacer ruido. Mientras problemas como el glaucoma, la retinopatía diabética o el ojo vago infantil pueden desarrollarse durante años sin apenas síntomas, otros trastornos cada vez más frecuentes, como la miopía o el ojo seco, están estrechamente relacionados con los

hábitos de vida y el envejecimiento. La prevención, las revisiones periódicas y la detección precoz se han convertido en las principales herramientas para preservar la visión y evitar daños que, en algunos casos, ya no tienen marcha atrás.

La salud visual ha dejado de ser una preocupación reservada únicamente para quienes necesitan gafas. El envejecimiento de la población, el aumento de la miopía entre niños y jóvenes,

el uso cada vez más intensivo de pantallas y la mayor esperanza de vida han situado el cuidado de los ojos en el centro de las estrategias de prevención sanitaria. Aritz Urcola, responsable de Oftalmología de Osakidetza en la OSI de Araba recuerda a **DIA RIO DE NOTICIAS DE ÁLAVA** que muchas de las patologías oculares más importantes evolucionan de forma silenciosa y no provocan molestias hasta fases avanzadas, cuando

parte del daño ya es irreversible. Por ello, insiste en la importancia de adaptar los cuidados a cada etapa de la vida: fomentar el tiempo al aire libre durante la infancia para ayudar a prevenir la miopía, acudir a las revisiones pediátricas para detectar problemas como el ojo vago, someterse a controles periódicos a partir de los 45 o 50 años para descartar enfermedades como el glaucoma y prestar atención a alteraciones fre-

cuentes asociadas al envejecimiento, como la presbicia o el ojo seco. Cuidar la vista no consiste únicamente en corregir la graduación cuando aparecen dificultades para ver, sino en anticiparse a enfermedades que pueden comprometer la calidad de vida y la autonomía de las personas si no se detectan a tiempo.

PRIMEROS AÑOS Esa prevención comienza desde los primeros años de vida. Urcola explica que la infancia constituye una etapa decisiva para el desarrollo del sistema visual, ya que hasta los 10 o 12 años existe una elevada plasticidad neuronal que permite corregir alteraciones que, si no se detectan a tiempo, pueden dejar secuelas permanentes en la visión.

Por ello, considera fundamental acudir a las revisiones oftalmológicas incluidas en el calendario asistencial, donde es posible identificar de forma precoz problemas como el ojo vago (ambliopía) o los defectos refractivos, conocidos como ametropías, entre ellos la miopía, la hipermetropía o el astigmatismo. "Ese es el momento de diagnosticar y tratar



El responsable de Oftalmología de la OSI de Araba habla sobre cómo cuidar de la salud visual.

estas alteraciones", señala el especialista, que recuerda que, cuando se detectan de forma temprana, pueden corregirse mediante tratamientos como los parches o sistemas de penalización óptica con gafas.

Gracias a estos programas de cribado, añade, Osakidetza alcanza hoy una cobertura prácticamente completa en la prevención y el tratamiento de las principales patologías visuales infantiles, un trabajo que resulta clave para evitar problemas de aprendizaje y de desarrollo visual en la edad adulta.

Una vez superada la infancia, el seguimiento de la salud visual continúa siendo igual de importante, aunque las prioridades cambian. Urcola explica que, a partir de los 45 o 50 años, cobran especial relevancia las revisiones orientadas a detectar enfermedades que pueden avanzar durante años sin provocar síntomas. Entre ellas destaca el glaucoma, una patología que daña progresivamente el nervio óptico y que, en sus fases iniciales, suele pasar completamente desapercibida para el paciente. También insiste en la importancia del

cribado de la retinopatía diabética en las personas con diabetes, ya que un diagnóstico precoz permite actuar antes de que aparezcan complicaciones que comprometan la visión. "Son enfermedades silenciosas y precisamente por eso es tan importante el despistaje", resume. Frente a ellas, otras alteraciones propias del envejecimiento, como la presbicia o las cataratas, sí suelen manifestarse con síntomas evidentes, lo que hace que los pacientes consulten con mayor rapidez. A juicio del especialista, la clave está en no esperar a notar problemas para acudir al oftalmólogo, sino incorporar las revisiones periódicas como una medida preventiva más, igual que ocurre con otros programas de cribado sanitario.

HÁBITOS Además de las revisiones, el especialista subraya que los hábitos cotidianos desempeñan un papel determinante en la salud visual, especialmente entre los más pequeños. En este sentido, desmonta una de las creencias más extendidas: no es tanto mirar al horizonte lo que ayuda a prevenir la miopía como pasar más tiem-

Las enfermedades como el glaucoma o la retinopatía diabética son silenciosas y, precisamente por eso, el despistaje es fundamental

Retrasar el uso de las pantallas es positivo, pero no por la pantalla en sí, sino por el estilo de vida que conlleva en la infancia

po al aire libre. La exposición a la luz natural actúa como un factor protector frente al desarrollo de este defecto refractivo, motivo por el que la incidencia de la miopía es mayor en los países más desarrollados, donde los niños permanecen más tiempo en espacios cerrados. Por ello, anima a aprovechar especialmente el verano para fomentar el juego en la calle y reducir el tiempo dedicado a las pantallas. "Retrasar su uso es positivo, pero no por la pantalla en sí, sino por el estilo de vida que conlleva", explica. En su opinión, favorecer actividades al aire libre desde edades tempranas constituye una de las medidas más eficaces para proteger la salud visual a largo plazo.

En la edad adulta, otros factores también influyen en el bienestar de los ojos. Uno de ellos es el maquillaje, especialmente entre las mujeres a partir de la menopausia. Urcola explica que los cambios hormonales propios de esta etapa favorecen la aparición del ojo seco al reducir la producción y la calidad de la lágrima, una situación que puede agravarse si se utilizan productos cos-

méticos que irriten la superficie ocular o si no se realiza una correcta higiene al finalizar el día. Por ello, insiste en la importancia de desmaquillarse adecuadamente y recomienda incorporar lágrimas artificiales, preferiblemente con ácido hialurónico y sin conservantes, para mantener una correcta lubricación ocular y aliviar las molestias. El especialista aclara, no obstante, que el maquillaje no es perjudicial por sí mismo, sino que debe utilizarse con unas pautas de higiene adecuadas y prestando especial atención cuando comienzan a aparecer síntomas de sequedad ocular.

Otro de los aspectos sobre los que Urcola despeja dudas es la cirugía para corregir la miopía, una intervención cada vez más habitual. El oftalmólogo explica que, aunque en los últimos años no se han producido grandes avances técnicos, se trata de una opción consolidada y segura siempre que el paciente cumpla los requisitos necesarios, como haber alcanzado la estabilidad de la graduación y no presentar otras patologías oculares. ●