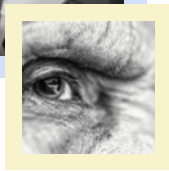
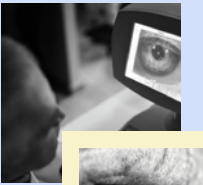


## problemas visuales comunes

## cataratas



- Una catarata es una opacidad del cristalino, normalmente transparente, del ojo. Para las personas que tienen cataratas, ver a través de cristalinopasos es algo parecido a mirar a través de una ventana escarchada o empañada. La visión nublada que causan las cataratas puede hacer que resulte más difícil leer, conducir un auto (especialmente de noche) o ver la expresión de la cara de un amigo o amiga.
- La mayoría de las cataratas se desarrollan lentamente y no alteran la vista desde el principio. Pero, con el tiempo, acabarán interfiriendo en la visión.
- Al principio, una iluminación más intensa y unos anteojos pueden servir para hacer frente al problema, pero si el deterioro de la visión interfiere en tus actividades habituales, es posible que necesites una cirugía de cataratas. Afortunadamente, la cirugía es un procedimiento generalmente seguro y eficaz.

- Los signos y síntomas de las cataratas incluyen los siguientes:
  - Visión nublada, borrosa o tenue.
  - Aumento de la dificultad con la visión por la noche.
  - Sensibilidad a la luz y al resplandor.
  - Necesidad de una luz más brillante para leer y para otras actividades.
  - Ver halos alrededor de las luces.
  - Cambios frecuentes en los anteojos o lentes de contacto recetados.
  - Decoloración o amarillamiento de los colores.
  - Visión doble en un solo ojo.
- Al principio, la nubosidad en la visión causada por una catarata puede afectar solo una pequeña parte del cristalino del ojo y es posible que no te des cuenta de la pérdida de visión. A medida que la catarata crece, nubla más el cristalino y distorsiona la luz que pasa a través del cristalino. Esto puede provocar síntomas más notorios.

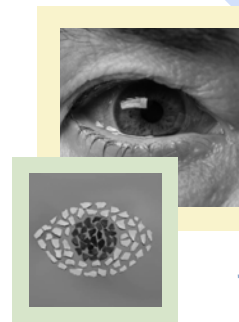
Una catarata es una opacidad del cristalino, normalmente transparente, del ojo. Para las personas que tienen cataratas, ver a través de cristalinopasos es algo parecido a mirar a través de una ventana escarchada o empañada.



## glaucoma

- El glaucoma es un grupo de afecciones del ojo que dañan el nervio óptico. El nervio óptico es el encargado de enviar la información visual del ojo al cerebro y es vital para tener una buena visión. Los daños en el nervio óptico a menudo están relacionados con una presión alta en los ojos. Sin embargo, el glaucoma se puede producir incluso con una presión ocular normal.
- El glaucoma puede aparecer a cualquier edad, pero es más frecuente en las y los adultos mayores. Se trata de una de las principales causas de ceguera en personas mayores de 60 años.
- Muchas formas de glaucoma no presentan signos de advertencia. El efecto es tan gradual que puede que no notes cambios en la visión hasta que la afección esté en sus etapas más avanzadas.
- Es importante realizarse exámenes oculares periódicos, como los que miden la presión de los ojos. Si el glaucoma se diagnostica de forma temprana, la pérdida de la visión se puede reducir o prevenir. Si tienes glaucoma, necesitarás tratamiento o control durante el resto de tu vida.
- Los síntomas del glaucoma dependen del tipo y la etapa de la afección.

- Glaucoma de ángulo abierto: ausencia de síntomas en las etapas iniciales, progresivamente aparecen puntos ciegos dispersos en la visión lateral. La visión lateral también se conoce como visión periférica. En etapas posteriores, dificultad para ver cosas en la visión central.
- Glaucoma agudo de ángulo cerrado: dolor de cabeza intenso, dolor de ojos intenso, náuseas o vómitos, visión borrosa, halos o anillos de colores alrededor de las luces, enrojecimiento de los ojos.
- Glaucoma de tensión normal: ausencia de síntomas en las etapas iniciales. Visión progresivamente borrosa. En etapas más avanzadas, pérdida de la visión lateral.
- Glaucoma en niños: desde bebés, visión opaca o nublada en el ojo. Aumento del parpadeo. Lágrimas sin llanto. Visión borrosa. Miopía que empeora. Dolor de cabeza.
- Glaucoma pigmentario: halos alrededor de las luces. Visión borrosa al hacer ejercicio. Pérdida gradual de la visión lateral.



El glaucoma es un grupo de afecciones del ojo que dañan el nervio óptico. El nervio óptico es el encargado de enviar la información visual del ojo al cerebro y es vital para tener una buena visión.

# retinopatíadiabética

- La retinopatía diabética es una complicación de la diabetes que afecta los ojos. Es causada por el daño a los vasos sanguíneos del tejido sensible a la luz que se encuentran en el fondo del ojo (retina).
- Al principio, puede no tener síntomas o solo problemas leves de visión. Pero puede provocar ceguera.
- Cualquier persona con diabetes tipo 1 o tipo 2 puede desarrollar este trastorno. Cuanto más tiempo hayas tenido diabetes y menos te hayas controlado la glucosa en la sangre, mayor la probabilidad de desarrollar esta complicación en los ojos.
- Posiblemente, no tengas síntomas en los primeros estadios de la retinopatía diabética. A medida que la afección avanza, algunos de los síntomas adicionales pueden ser los siguientes:
  - Manchas o hebras oscuras que flotan en la vista (cuerpos flotantes).
  - Visión borrosa.
  - Visión variable.
  - Zonas de la visión oscuras o vacías.

- Pérdida de la visión.
- La manera óptima de prevenir la pérdida de la visión es llevar un control cuidadoso de la diabetes. Si tienes diabetes, pide una consulta con la o el oftalmólogo para hacerte un examen ocular con dilatación cada año (incluso si tu visión parece buena).
- Desarrollar diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o tener diabetes antes de quedarse embarazada puede aumentar el riesgo de retinopatía diabética. Si estás embarazada, es probable que la o el oftalmólogo te recomiende otros exámenes oculares durante el embarazo.
- Comunícate inmediatamente con tu oftalmólogo/a si experimentas cambios súbitos en la visión o si esta se vuelve borrosa, irregular o difusa.

La retinopatía diabética es una complicación de la diabetes que afecta los ojos. Es causada por el daño a los vasos sanguíneos del tejido sensible a la luz que se encuentran en el fondo del ojo (retina).



## cuidadodelavista

- Controla los niveles de glucosa sanguínea. Es posible que debas controlar y registrar el nivel de glucosa sanguínea varias veces al día o con más frecuencia si estás enfermo/a o estresado/a.
- Pregúntale a la o el médico acerca de una prueba de hemoglobina glicosilada. La prueba de hemoglobina glicosilada, o prueba de hemoglobina A1C, refleja el nivel promedio de glucosa en la sangre durante un período de dos a tres meses antes de la prueba. Para la mayoría de las personas con diabetes, la meta de HbA1c es estar por debajo del 7%.
- Controla la presión arterial y colesterol. Puede ser de ayuda comer alimentos saludables, hacer ejercicio regularmente y perder los kilos de más. A veces también se necesitan medicamentos.
- Préstale atención a los cambios en la visión. Comunícate inmediatamente con la o el oftalmólogo si experimentas cambios súbitos en la visión o si esta se vuelve borrosa, nublada o si ves manchas o puntos.
- Haz que te examinen la vista con regularidad. Los exámenes exhaustivos y periódicos de la vista pueden ayudar a detectar el glaucoma en sus etapas iniciales, antes de que produzca daños significativos. También pueden ayudar a detectar cataratas y otros

- problemas oculares en las primeras etapas.
- Conoce el historial médico ocular de tu familia. Algunas enfermedades visuales suelen ser hereditarias. Si corres un riesgo mayor, es posible que necesites exámenes de detección más frecuentes.
- Usar protección para los ojos. Usa protección para los ojos cuando trabajes con herramientas eléctricas o practiques deportes.
- Dejar de fumar. Pídele a tu médico o médica sugerencias sobre cómo dejar de fumar. Existen medicamentos, asesoramiento y otras estrategias para ayudarte a dejar de fumar.
- Controlar otros problemas de salud. Sigue tu plan de tratamiento si tienes diabetes u otras enfermedades que pueden aumentar el riesgo de desarrollar cataratas.
- Elige una dieta saludable con muchas frutas y vegetales. Agregar una variedad de frutas y vegetales coloridos a tu dieta garantiza que recibas muchas vitaminas y nutrientes. Las frutas y los vegetales tienen muchos antioxidantes, que ayudan a conservar la salud de los ojos. Reducir el consumo de alcohol. El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar cataratas.



Controla la diabetes. Haz de la alimentación saludable y la actividad física parte de tu rutina diaria. Trata de hacer semanalmente al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada, como caminar.

## enMéxico

- Aunque la pérdida de visión puede afectar a personas de todas las edades, la mayoría de las personas con discapacidad visual y ceguera superan los 50 años.
- En el mundo, hay al menos 2,200 millones de personas con deterioro de la visión cercana o distante y en al menos 1,000 millones de esos casos, la discapacidad visual podría haberse evitado o todavía no se ha tratado. Entre estos 1,000 millones de personas, las principales afecciones que causan el deterioro de la visión distante o la ceguera son las cataratas (94 millones), errores de refracción (88,4 millones), degeneración macular relacionada con la edad (8 millones), glaucoma (7,7 millones) y retinopatía diabética (3,9 millones). La afección principal que causa el deterioro de la visión cercana es la presbicia (826 millones).
- La discapacidad visual supone una enorme carga económica mundial, ya que se estima que la pérdida anual de productividad que acarrea asciende a unos US\$ 411,000 millones en todo el mundo. Esta cifra supera con creces el déficit en costos que supondría atender las necesidades no satisfechas en materia de discapacidad visual (estimado en unos US\$ 25,000 millones).
- Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)

- señalan que en México hay 2 millones 237 mil personas con una deficiencia visual. Los 6 principales problemas que afectan a las y los mexicanos son: errores de refracción (miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia), catarata senil, degeneración macular, glaucoma, retinopatía diabética y opacidad en la córnea. En el país se estima que cerca de 12.5 millones de personas viven con diabetes, las cuales podrían desarrollar glaucoma.
- En México hay 111 millones de personas entre los 5 y 90 años de edad, de las y los cuales, 65 millones tienen algún problema de refracción. Esto significa que 58% de las y los mexicanos tiene problemas de salud visual.
- En el Estado de México, de acuerdo con la Plataforma de Cubos Dinámicos que publica la Secretaría de Salud Federal a través de la Dirección General de Información en Salud, tan solo en el año 2022 se registraron 3,146 Egresos Hospitalarios debido a afectaciones visuales (1,340 hombres y 1,806 mujeres), las principales causas fueron: otras cataratas (861 ambos sexos), Glaucoma (642) y Catarata Senil (458); los grupos quinquenales más afectados son a partir de los 40 a 69 años de edad.

Se estima que, a nivel mundial, solo el 36% de las personas con un deterioro de la visión lejana debido a errores de refracción y el 17% de las personas con discapacidad visual debida a cataratas han tenido acceso a una intervención adecuada.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

