

10 signos de que podría necesitar un examen de los ojos

Una de las señales más claras de que podría necesitar anteojos es no poder leer una señal. Pero hay muchas otras pistas que pueden revelar si sus poderes de observación se están desvaneciendo.

Cerca del 60 % de la población mundial necesita corrección visual, de acuerdo con el Vision Impact Institute.¹ Aunque son muchas personas, la buena noticia es que el 80 % de todos los problemas visuales se pueden evitar o corregir.²

Afortunadamente, la clave para descubrir si necesita anteojos no es un misterio; se trata simplemente de entender los síntomas. Consulte estos 10 indicadores de que podría ser momento de hacerse un examen de los ojos.

1. **Vista borrosa:** si ya no distingue a un amigo a 10 pasos de distancia, o su revista favorita se vuelve borrosa cuando la lee de cerca, es posible que esté desarrollando **hipermetropía (hiperopía) o miopía**. Si le resulta un desafío ver objetos tanto de cerca como de lejos, podría tratarse de astigmatismo, una afección común que implica una curvatura del lente del ojo, o la córnea. ³
2. **Vista nocturna limitada:** si ya no puede distinguir la diferencia entre un arbusto y un perro durante su paseo nocturno, podría estar experimentando signos de **cataratas tempranas**. Deben examinarlo pronto.⁴
3. **Azul oscuro a claro:** si sus ojos tardan más en ajustarse después de que la pantalla se oscurece en el cine, podría significar que los músculos que ayudan a contraer y expandir el iris se están debilitando. Es probable que esté relacionado con la edad, al igual que muchos problemas de la vista.⁵

¹ "The Cost of Uncorrected Vision" (El costo de no corregir la vista), Jean-Félix Biosse-Duplan, The Vision Impact Institute, octubre 24, 2014.

² "Visual impairment and blindness" (Problemas visuales y ceguera), Organización Mundial de la Salud, agosto 2014, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/en/>

³ Diseases and Conditions, Astigmatism (Enfermedades y afecciones, astigmatismo), Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/astigmatism/basics/definition/con-20022003>. Consultado en noviembre de 2018.

⁴ "Night Vision Problems: Halos, Blurred Vision, and Night Blindness" (Problemas de vista nocturna: halos, vista borrosa y ceguera nocturna), WebMD, <http://www.webmd.com/eye-health/night-vision-problems-halos-blurred-vision-night-blindness>. Consultado en noviembre de 2018.

⁵ "Growing Older and Adjusting to the Dark" (Envejecer y ajustarse a la oscuridad), Jane Brody, The New York Times, 13 de marzo de 2007. Consultado en noviembre de 2018.

4. **Problemas con la computadora:** podría intentar echarle la culpa al trabajo, pero muchas veces los que tienen dificultades para leer la computadora después de un tiempo podrían estar experimentando un signo de hipermetropía. Los expertos recomiendan la regla 20-20-20: aparte la vista de su computadora cada 20 minutos a una distancia de 20 pies durante 20 segundos. Es sencillo, ¿cierto? [Esta es una manera divertida de llevar un registro.](#)
5. **Fatiga de los ojos:** ¿lo fatigan 20 minutos de lectura como hace un año lo hacía 1 hora completa? La fatiga visual se debe a la vista borrosa, o cuando entrecierra los ojos con regularidad o parpadea para enfocar los objetos, pero también puede deberse a la conducción, a la escritura o a observar su teléfono móvil. Trate de tomar descansos regulares y ajuste las luces para evitar el resplandor. Si la fatiga persiste, consulte a su médico.⁶
6. **Pulsación en las sienes:** a veces, el mecanismo que ayuda a la córnea y al lente a enfocarse en las imágenes falla y los pequeños músculos del ojo se ven obligados a trabajar más. La fatiga ocular resultante puede causar [dolores de cabeza](#).⁷ Así que, si le duele la cabeza después de leer o enfocarse mucho, es posible que necesite anteojos.
7. **Problemas dobles:** ver dos galletas cuando solo hay una no solo es decepcionante; también podría indicar problemas más graves. Ver doble podría indicar problemas con la córnea o los músculos de los ojos. También puede ser un síntoma de cataratas. Llame a médico de inmediato.⁸
8. **Líneas curvas:** ¿Las persianas que cubren la ventana de su cocina de repente parecen estar debajo del agua? Que las líneas rectas parezcan estar distorsionadas o que los colores se vean difuminados puede ser un signo de [degeneración macular](#), el deterioro de la porción central de la retina y una de las principales causas de pérdida de la vista.⁹
9. **Hola, halos:** ver halos alrededor de los objetos podría indicar que se están desarrollando cataratas o problemas de [vista nocturna](#). Estos halos brillantes generalmente son más pronunciados en los objetos oscuros y los que los rodean. Afortunadamente, el riesgo de

⁶ "Eye Fatigue" (Fatiga visual), WebMD, <http://www.webmd.com/eye-health/eye-fatigue-causes-symptoms-treatment#2>. Consultado en noviembre de 2018.

⁷ "Could your headaches be due to eye problems?" (¿Sus dolores de cabeza podrían deberse a problemas de los ojos?) Yoursightmatters.com. Consultado en noviembre de 2018.

⁸ "Double Vision (Diplopia)" (Visión Doble [Diplopía]), WebMD, <http://www.webmd.com/eye-health/double-vision-diplopia-causes-symptoms-diagnosis-treatment>. Consultado en noviembre de 2018.

⁹ "Vision Problems" (Problemas de la vista), Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003029.htm>. Consultado en noviembre de 2018.

desarrollar cataratas se puede reducir con una buena dieta, **lentes de sol** y no fumar.¹⁰¹¹

10. **Problemas de presión:** la sensación de presión o de que se empuja la parte posterior del ojo podría indicar que se está **desarrollando un glaucoma**. No se alarme; es altamente tratable. La acumulación de presión puede dañar el nervio óptico que transmite imágenes al cerebro, pero no todas las personas con presión ocular tienen glaucoma. Aun así, se debe revisar.¹²

La inscripción abierta de **{COMPANY NAME}** empieza pronto. No olvide inscribirse en los beneficios para la vista de EyeMed para cuidar sus ojos y su salud en general.

Obtenga más información en enroll.eyemed.com

¹⁰ Ibíd.

¹¹ "Nutrition and Cataracts" (La nutrición y las cataratas), American Optometric Association, <http://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/nutrition/nutrition-and-cataracts?sso=y>. Consultado en noviembre de 2018.

¹² "Vision Problems" (Problemas de la vista), Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003029.htm>. Consultado en noviembre de 2018.