

## Info salud

# Vista cansada ¿Interesa operarse?

Padecerla es inevitable a partir de los 45 años. Por eso, **¿podemos hacer algo para aliviarla?** ¿Se puede prevenir? Y su cirugía ¿en qué consiste? El médico nos saca de dudas. **por ELBA SIMÓN**

### ¿De qué se trata?

Se conoce como presbicia. Y consiste en la dificultad para ver de cerca, ya que con la edad disminuye la capacidad de acomodación del cristalino.

¿Qué es el cristalino? La verdadera lente del ojo, que permite enfocar correctamente los objetos. Está sujeto al globo ocular y al músculo ciliar, situado en el interior del ojo, por unos ligamentos que al contraerse y estirarse regulan su forma (convexidad), con lo que facilitan el enfoque de los objetos según la necesidad (su cercanía o lejanía).

¿Qué ocurre? Con la edad, estos ligamentos pierden elasticidad y no permiten que el cristalino se abombe lo suficiente para enfocar bien los objetos cercanos.

### ¿A qué edad aparece?

Alrededor de los 40 o 50 años. "En la actualidad afecta al 81 % de los españoles de más de 45 años, una cifra que asciende al 98 % en los mayores de 65 años", explican en la [Clínica oftalmológica Baviera](http://ClinicaOftalmologicaBaviera.com), ([clinicabaviera.com](http://ClinicaOftalmologicaBaviera.com)).

### No se puede prevenir

La presbicia es inexorable: va íntimamente relacionada con la edad. "Los 45 años son como un reloj biológico: es cumplirlos y aparecer la presbicia", dice el doctor Carlos Veiga de la Jara, de la [Clínica Veiga de la Jara](http://ClinicaVeigaDeLaJara.com), en Segovia ([oftalmologiaveiga.com](http://oftalmologiaveiga.com)). A partir de esa edad afecta al 100 % de las personas, según el



## Terapias alternativas como la homeopatía y la acupuntura pueden ayudar a activar los músculos oculares y mejorar el enfoque

Instituto de Óptica Daza Valdés, del Consejo Superior de investigaciones Científicas (CSIC). Y cuando se presenta a veces no 'viene sola', sino acompañada por efectos secundarios como el dolor de cabeza, enrojecimiento ocular y mareos.

Si no se puede evitar ¿se puede al menos ralentizar el proceso degenerativo? La pregunta es inevitable. Según un estudio de la Universidad de Harvard (Estados Unidos), una dieta rica en betacarotenos y vitaminas A, B, C y E es muy beneficiosa (papaya, calabaza, zanahoria, mango,

germen de trigo, semillas de girasol, salmón y pescado azul, huevo, cereales integrales, verduras de hoja verde...).

### ¿Puede corregirse?

Hasta hace poco, se recurría a las gafas: monofocales, para quienes ven bien de lejos; progresivas o multifocales, que permiten ver bien desde cualquier distancia con tan sólo variar la inclinación de la cabeza; bifocales, en las que la lente se divide en dos (la parte superior para enfocar de lejos y la inferior de cerca).

### ¿En qué consiste la cirugía?

"Hay diferentes tipos de operación para la presbicia", dice el doctor José Benítez del Castillo Sánchez. "Unas actúan sobre la córnea mediante láser o implantando lentes en la misma. Esto suele realizarse en un ojo, dejando el no intervenido para visión de lejos y el operado para vista de cerca (monovisión). El otro grupo de técnicas consiste en eliminar las cataratas si las hubiese o el cristalino (en el caso de que fuera transparente: sin cataratas) y sustituirlos por lentes intraoculares". ■

## El experto

### ¿CONVIENE OPERARSE DE PRESBICIA?

"Depende. Hay que valorar las necesidades visuales de la persona. Lo que está claro es que hasta ahora no podemos revertir la vista cansada, al ser un problema ligado al envejecimiento. No obstante, la sustitución de las cataratas por lentes intraoculares multifocales e incluso monovisión son procedimientos muy contrastados y que se realizan desde hace años. Y, cuando se tiene que operar de cataratas, es una buena opción intentar ver de lejos y de cerca. En relación a otros procedimientos, tenemos que tener en cuenta que la vista cansada es un fenómeno progresivo y no existe cirugía sin riesgo. Mi recomendación es que siempre se comente con el oftalmólogo".



**Dr. José Benítez,**  
OFTALMÓLOGO,  
SECRETARIO DE LA  
SDAD. ESPAÑOLA DE  
OFTALMOLOGÍA.