UNAMirada a la Ciencia

www.unamiradaalaciencia.unam.mx

LA UNAM presenta el quehacer de los científicos al alcance de nuestros lectores

¡No veo claro!

La vista cansada es una afección ocular que se presenta con la edad. A quienes la padecen se les dificulta enfocar objetos cercanos. ¿Cómo identificarla y tratarla?

¡Ya no veo bien de cerca! es el lamento de muchas personas que están cerca de los 40 años o superan esa edad. Éste es uno de los principales síntomas de la presbicia o vista cansada, la cual se presenta a medida que el ser humano envejece.

De acuerdo con José Nery Ordóñez Butrón, jefe de la Clínica de Optometría de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala de la UNAM, este padecimiento "se caracteriza por una disminución de la capacidad de enfoque del ojo, lo que provoca una pérdida de nitidez para ver de cerca".

La presbicia ocurre de forma natural a medida que envejecemos. En la juventud, el cristalino —lente natural del ojo— es blando y flexible, lo cual permite que los pequeños músculos dentro del ojo —llamados ciliares— cambien fácilmente para enfocarse en objetos cercanos o lejanos. Sin embargo, con el paso de los años tanto el cristalino como estos músculos pierden elasticidad y capacidad de enfoque.

"El cristalino tiene la capacidad de acomodación, es decir, de enfocar los objetos en función de la distancia a la que se encuentran; es como el *zoom* de una cámara fotográfica", señaló el especialista.

Valoración médica

La palabra presbicia significa "ojo anciano". Quien la padece presenta dolores de cabeza frecuentes, tiene que mantener los materiales de lectura a cierta altura y distancia, regularmente retirada, con el fin de enfocarlos correctamente; asimismo, sufre fatiga visual y cansancio al realizar una actividad que requiera ver de cerca.

Sin embargo, no todo está perdido. Actualmente existen opciones que ayudan a corregir este padecimiento, como el uso de lentes bifocales, que permiten corregir la visión de lejos y de cerca; lentes progresivas, donde la parte superior sirve para la visión de lejos, la inferior para visión cercana, y la central tiene un tipo de graduación que permite abarcar todas las distancias.

Si sospechas que tienes vista cansada, evita comprar lentes sin la valoración previa del profesional de la salud visual. Puedes acudir a la Clínica de Optometría de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM, donde se atienden casos de presbicia y otras condiciones oculares.

Presbicia y otros tipos de enfermedades

Además de padecer presbicia, una persona puede tener envejecimiento del cristalino en un ojo, y enfermedades como miopía, hipermetropía o astigmatismo en el otro.

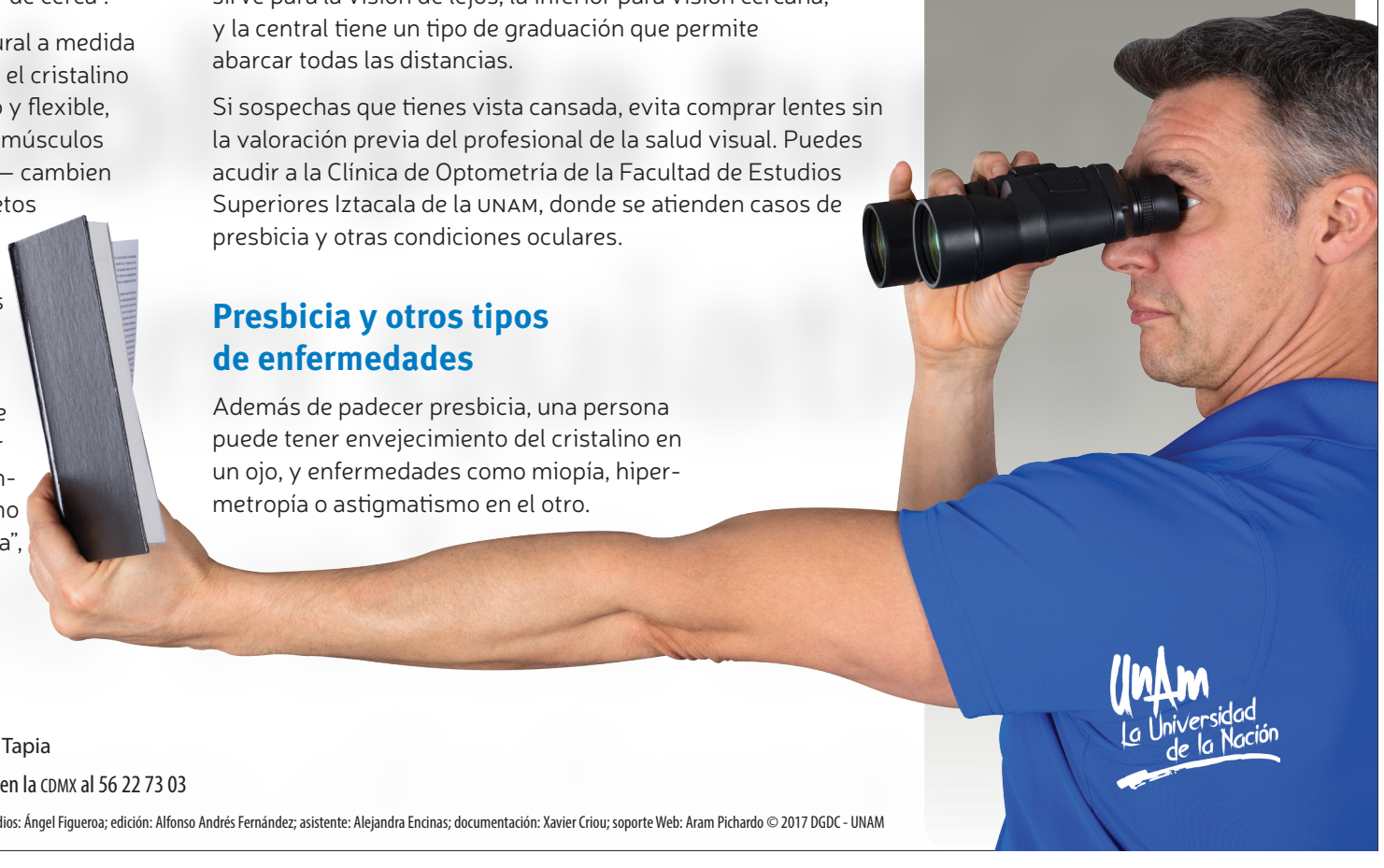
Échale **UNAMirada** a los tipos de lentes para mejorar la salud visual

Monofocales. Presentan la misma graduación en todo el lente. Se caracterizan por su funcionalidad para ver de cerca o de lejos.

Bifocales. Lentes con dos campos visuales diferenciados: uno para la visión lejana y otro para la visión cercana.

Progresivas. Enfoque de lejos, distancia media y cercana.

Ocupacionales. Indicados para personas que pasan mucho tiempo frente a la computadora; se caracterizan porque la parte superior del cristal sirve para la visión a distancia intermedia y la parte inferior para la visión cercana.



Texto: Miriam H. Alegría; Diseño: Susana Tapia

Escríbenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en la CDMX al 56 22 73 03

Director General: Dr. César A. Domínguez Pérez-Tejada; Director de Medios: Ángel Figueroa; edición: Alfonso Andrés Fernández; asistente: Alejandra Encinas; documentación: Xavier Criou; soporte Web: Aram Pichardo © 2017 DGDC - UNAM