



¿Cuánto apreciamos nuestros ojos?

Por María Ana Martínez Castellanos

Ver bien contribuye al desarrollo cerebral en la infancia, pero pocas personas están conscientes de ello. Por este motivo se modificó la ley de salud en México en el 2014 y, desde entonces, los oftalmólogos están obligados a realizar el tamizaje visual a los recién nacidos, como una estrategia para diagnosticar algún problema grave que pueda ocasionar ceguera.

El estudio debe realizarse al mes del nacimiento, con el fin de que se indique el tratamiento de manera oportuna. Es importante considerar que niños prematuros o de término pueden tener complicaciones severas que causan debilidad visual; entre las causas más comunes se encuentran las genéticas (catarata congénita, down y otros síndromes), las infecciones de la madre durante el embarazo (el virus del Zika o la rubéola congénita) y medicamentos contraindicados. El ojo se forma durante los primeros tres meses de gestación, por ello es importante el cuidado prenatal.

El proceso de nacimiento es otro factor determinante. El parto en agua, por ejemplo, es el menos higiénico porque fomenta infecciones muy graves, de ahí que los oftalmólogos recomendamos los procedimientos estándar.

Otras causas de ceguera o retardo mental es que los bebés sean sacudidos, que sufran caídas o se les apliquen remedios naturales; esto sucede sobre todo en las zonas rurales, donde hay menor información sobre el cuidado de la salud.

LA REVISIÓN
VISUAL SIEMPRE
DEBE HACERLA UN
OFTALMÓLOGO, NO
UN OPTOMETRISTA

En la etapa escolar, uno de cada 20 niños tiene un problema visual serio, pero carece de diagnóstico. Desde los dos años se puede detectar una deficiencia visual y que no usen lentes es un tema preocupante porque el niño no está leyendo lo que debería ni adquiere la noción de la tridimensionalidad; algunos se dan cuenta hasta que son adultos y ello limita las actividades profesionales que requieren este tipo de percepción, como médicos, pilotos, biotecnólogos, entre muchos otros.

A la fecha no existen programas nacionales de detección oportuna, aunque la Organización Mundial de la Salud trajo a México “Ver bien para aprender mejor”, que atiende a niños de primarias públicas, con personal altamente calificado, lentes de excelente calidad y sin costo.

La retinopatía del prematuro es la principal complicación en los neonatos y para ello hemos desarrollado una novedosa técnica: si la retina no se ha desprendido, aplicamos un medicamento con una inyección directamente en el ojo y con el niño despierto; puede dar miedo, pero una vez que se hace el diagnóstico, sólo hay 48 horas para actuar. Si ya se desprendió, la cirugía es urgente.

Pese a esta necesidad, ningún hospital de México de alta especialidad tiene equipo para tratar cirugía de retina en bebés prematuros; de ahí que en Toluca se adaptó la Clínica de Enfermedades de los ojos para realizar este procedimiento. El grupo de trabajo está conformado por expertos en distintas patologías y pacientes de todas las edades, además de que ha establecido convenio con hospitales que brindan el servicio de terapia intensiva, si se amerita. Vienen pacientes de todo el país y del extranjero, incluso algunos llegan en helicóptero.

Respecto a los problemas en adultos, además del uso de lentes, que ya implica muchas patologías, la primera causa de ceguera en edad productiva es la diabetes, controlada o no. Una persona con este padecimiento debe ir al oftalmólogo dos veces al año, y realizarse una angiografía de manera anual, que consiste en un estudio de los vasos sanguíneos. Si el paciente lleva una alimentación y un tratamiento adecuados, conservará su visión; lamentablemente, el descuido incrementa las posibilidades de quedarse ciego. En una etapa avanzada de la enfermedad se suele diagnosticar glaucoma neovascular.

Mitos

- Leer en un vehículo en movimiento se asocia al desprendimiento de retina. La ciencia ha descartado esta idea.
- Pasar mucho tiempo frente a la computadora, tabletas y celulares. Ni el tiempo ni la luz son el problema, sino la alimentación deficiente que también contribuye a que la mácula se degenera.
- Evitar los cambios bruscos de clima. Los ojos no tienen receptores de temperatura; el ojo rojo u otros signos tienen múltiples factores, desde no dormir hasta la presencia de un tumor.
- Comer zanahorias preserva y mejora la vista. En la Segunda Guerra Mundial y con la invención del radar, se difundió que los soldados ingleses estaban tomando un suplemento de esta hortaliza para ver de noche. La realidad es que cualquier fruta o verdura naranja o amarilla proporciona vitamina A, pero no se necesita mucha.



Ciencias

- Tomar suplementos. No están indicadas para todos, por ejemplo, si alguien fuma mucho puede desarrollar tumores.
- Aplicar baños de manzanilla reduce el ojo rojo, la conjuntivitis y otros problemas. Esta planta, el lirio o cualquier remedio casero resultan dañinos, incluso producen ceguera.



Recomendaciones

- Exigir el tamiz visual en los bebés de un mes de nacidos. Posteriormente, solicitar una revisión a los tres meses y luego cada seis durante los primeros seis años de vida.
- Acudir a una clínica profesional para la revisión, no a las ópticas, y el experto en niños debe ser un oftalmólogo pediatra.
- Nunca poner remedios caseros en los ojos.
- Comer vegetales de hoja verde oscuro todos los días y en gran cantidad; al mismo tiempo hay que reducir los carbohidratos porque estos bloquean la absorción de las vitaminas.
- Descansar el tiempo normal, ocho horas.
- Atender de inmediato cualquier cambio de visión o problema evidente, por ejemplo, el estrabismo puede ser indicio de un tumor.
- Usar gorra o sombrilla y lentes con filtro ultravioleta, incluso los transparentes pueden tener el filtro solar (Silox, Transitions y Augen son algunas marcas que ofrecen calidad certificada, porque hay muchos materiales deficientes de origen chino). Los niños también deben usar gafas con filtro, porque uno de los problemas más frecuentes es la conjuntivitis primaveral.
- Utilizar los lentes de contacto bien adaptados al paciente, siempre manipularlos con higiene y nunca dormir con ellos; después de ocho horas de uso hay que quitarlos para que el ojo respire.
- Cambiar los lentes cada seis meses. No se sugiere la operación para quitar los lentes, porque suele ser causa de otros problemas.
- Usar protección ocular en actividades que la requieran.

NO ES LA
ZANAHORIA, SINO
LOS VEGETALES
DE HOJA VERDE
OSCURO LOS
QUE PROTEGEN
LA VISTA

Informes y citas en la Clínica
de Enfermedades de los Ojos,
Melchor Ocampo núm. 201 nte.,
col. La Merced (Alameda),
Toluca, Estado de México.
Tel. (01 722) 215 99 32 y 214 55 44.



María Ana Martínez Castellanos es egresada de la carrera de Médico Cirujano de la UAEM; especialista en Oftalmología por la Universidad del Ejército y Fuerza Aérea, y única mexicana experta en retinopatología del prematuro. Es docente en diversas instituciones y pertenece a reconocidas organizaciones científicas nacionales e internacionales.

