

# Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan

en la diana lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medi-

cina Interna de Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

## Bulos sobre la salud visual

Es completamente falso que las revisiones oftalmológicas no sean necesarias hasta pasados los 50 años, es importante realizarlas de forma periódica con intención de prevenir cualquier patología



Doctora Nieves Jiménez Baquero, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro. | LP

Los problemas visuales son cada vez más habituales y se asociarán a lo largo de la vida a tres de cada cuatro personas de más de 20 años. Para los mayores de 60 años, el porcentaje alcanza el 97%. Es importante tener en cuenta que normalmente son campos que requieren una alta especialización por parte de todo el personal sanitario implicado en la prevención, detección y tratamiento.

A lo largo de nuestra vida, desde el nacimiento hasta la última etapa de la vida, son múltiples y variados los cambios por los que pasa nuestro sistema óptico y visual. Nos encontramos así con un amplio conjunto de enfermedades o alteraciones que si son diagnosticadas y tratadas precozmente, podemos frenar o al menos ralentizar su evolución. Si no fueran detectadas podrían conllevar una serie de problemas asociados que nos pueden afectar en muy diferentes ámbitos, como las relaciones interpersonales, el ámbito familiar, escolar y laboral y, sobre todo, en la independencia funcional del individuo. Además, hay que tener en cuenta que hay patologías muy comunes como es la diabetes y tratamientos como por ejemplo la cloroquina o amiodarona que pueden asociar problemas oculares.

Como ocurre con la mayor parte de las enfermedades, un diagnóstico precoz es primordial para iniciar lo más temprano posible el tratamiento indicado. En Oftalmología, el momento en que la patología se diagnostica y se aplica el tratamiento va a marcar en gran medida el posterior desarrollo de la misma y el pronóstico visual.

Por ello es completamente falso que las revisiones no sean necesarias hasta pasados los 50 años. "Igual que revisamos nuestros dientes o nuestros oídos, es importante realizar revisiones periódicas con intención de prevenir cualquier patología. Durante la infancia, lo más recomendable es realizar el primer examen visual cuanto antes, teniendo en cuenta que sobre los cinco años los niños ya están aprendiendo a leer, y repetirlos cada año, especialmente al principio de cada curso. Estas revisiones sirven para evaluar tanto la salud

ocular como la funcionalidad visual y la capacidad de comprensión", asegura la doctora Nieves Jiménez Baquero, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

Entre los veinte y los cuarenta años, deberemos revisar nuestra visión cada dos años, a no ser que la presencia de algún problema visual aconseje acortar ese plazo. A partir de los cuarenta años se incrementa el riesgo de sufrir anomalías o disfunciones visuales, por lo que se recomienda acudir al menos una vez al año. En el grupo de población mayor de 55 años, el uso de corrección visual asciende hasta el 92% del total de la población. Y es que, además de la presbicia, a partir de esta edad las personas son más propensas a sufrir una serie de problemas de visión, como por ejemplo la retinopatía diabética y la maculopatía, asociadas a la diabetes, o por el paso de los años, como son las cataratas, el glaucoma y la degeneración macular asociada a la edad. Con estas revisiones, ayudamos a detectar a tiempo estas patologías que, en los casos más desfavorables, pueden desembocar en ceguera, advierte la doctora Jiménez.

En este mismo sentido, existen personas que comienzan a ver

### Consejos para mantener una correcta salud ocular

1. Protege tus ojos del sol.
2. Usa gafas de protección deportiva y en ambiente laboral.
3. Usa gafas de natación.
4. Mantén una adecuada higiene ocular.
5. Haz pausas durante el trabajo mantenido con pantallas.
6. Duerme lo suficiente.
7. Cuida tu alimentación.
8. Controla los factores de riesgo cardiovascular y evita el tabaco.
9. Identifica síntomas oculares de instauración brusca.
10. Acude periódicamente a tu oftalmólogo aunque estés asintomático.

mal de lejos pero no quieren ponerse las gafas para que no aumenten sus dioptrías o porque creen que no acarrea consecuencias, lo cual es completamente falso. El aumento de la miopía no dependerá del uso de las gafas. Además, al no llevar la corrección adecuada, podemos provocar otras alteraciones visuales.

Tampoco es cierto que todos los profesionales de la vista son iguales: cada profesional tiene su papel. Por ello hay que diferenciar entre óptico-optometrista y oftalmólogo. El primero es el profesional sanitario que se encarga del sistema visual funcionalmente inadecuado. Está formado para determinar el estado de la salud visual y la valoración funcional de los componentes de acomodación refractiva, ocular-sensorial-motora y perceptual del aparato visual. Por su parte, el oftalmólogo es un especialista del ojo que ha recibido formación médica. Estudia la anatomía y la fisiología del ojo, así como las diferentes enfermedades potenciales. Como profesional médico cualificado, el oftalmólogo puede efectuar cirurgías de ojo si es necesario.

Entre estas intervenciones quirúrgicas se encuentra la de cataratas. La catarata es la pérdida de

transparencia de una lente natural presente en el interior del ojo denominada cristalino. Su tamaño es similar al de una lenteja y su función principal es ayudar al ojo a enfocar imágenes con nitidez. A medida que se desarrolla la catarata, el cristalino pierde transparencia y flexibilidad y se reduce hasta desaparecer su capacidad de enfoque en visión cercana. Es importante eliminarlas independientemente de su estado, si dificulta la visión. Así pues, la creencia de que no se operan hasta que no están completamente desarrolladas es igualmente infundada.

Otro falso mito lo constituye la idea de que los ojos claros son más propensos a enfermedades. Sí es cierto que son más sensibles a la luz pero ello no tiene por qué asociarse a otros problemas. Sólo en casos de albinismo podría estar relacionado.

Tampoco las gafas de sol sólo son necesarias en la playa. Siempre debemos protegernos de los rayos ultravioletas (UV), independientemente del lugar. Además, es muy importante que evitemos gafas de sol que no estén homologadas porque estas filtran la luz pero no los rayos UV, de manera que la pupila se mantiene dilatada porque no hay deslumbramiento pero sigue permeable a los rayos UV.

Es habitual escuchar que ver la televisión de cerca daña la visión. "Al igual que leer con poca luz o trabajar con el ordenador durante mucho tiempo, podemos asociar fatiga ocular, dolor de cabeza, sequedad ocular pero no quiere decir que estemos causando un daño permanente, salvo abusos importantes a edades tempranas. Lo más importante sería acostumbrarnos a descansar la visión periódicamente en cualquiera de estas tareas y tener una buena iluminación", detalla la internista.

Respecto a que la tensión arterial y la ocular estén relacionadas, la realidad es que no. La presión arterial depende de la presión que la sangre ejerce sobre la pared de las arterias y la ocular de la presión ejercida por los líquidos del interior del globo ocular, por lo que son independientes y los cambios de una no influyen sobre la otra.