

VERDADES Y MITOS ACERCA DEL CUIDADO DE SUS OJOS

Dr. Luis Fernando Mejía Echavarría

Responder las siguientes preguntas le ayudará a comprender cuánto sabe realmente acerca de sus ojos.

1. Leer con poca luz es dañino para sus ojos

Verdadero _____ Falso _____

Usar sus ojos con poca luz no les hace ningún daño. Hace años toda la lectura nocturna y la costura se hacía a la luz de la vela o con lámparas de gasolina. Sin embargo, una buena iluminación facilita la lectura y previene la fatiga rápida, especialmente en las personas que usan bifocales.

(Respuesta: **Falso**)

2. El uso de las computadoras puede ser dañino para sus ojos.

Verdadero _____ Falso _____

Utilizar computadoras no le hace ningún daño a sus ojos. Sin embargo largos períodos de lectura o trabajo en visión cercana pueden ser fatigantes. Esto se previene simplemente levantando los ojos de la pantalla y mirando a un sitio lejano en la habitación a intervalos regulares. Sin embargo, si su visión se pone borrosa o sus ojos se cansan mucho y muy rápidamente, debe consultar a su oftalmólogo.

(Respuesta: **Falso**)

3. Usar una gafas equivocadas le hace daño a sus ojos.

Verdadero _____ Falso _____

Los anteojos son simplemente ayudas para mejorar su visión. El no utilizarlos, o utilizar un par equivocado no le hace daño a sus ojos. Aunque es mejor usar siempre los anteojos adecuados, por razones de seguridad personal y para estar más cómodo, el uso de anteojos incorrectos no deteriora la visión (EXCEPTO en niños con estrabismo o ambliopía en quienes la formula exacta es necesaria en los anteojos).

El uso de anteojos a cualquier edad no limita para nada la visión del paciente (por el contrario) ni lo hace necesariamente dependiente de sus anteojos para el resto de la vida.

(Respuesta: **Falso**)

4. El estrabismo (los ojos desviados) se quita por sí solo al crecer los niños.

Verdadero ____ Falso ____

El verdadero estrabismo no se quita por sí solo con la edad. Algunos niños tienen "pseudoestrabismo" (falso estrabismo) en el cual una nariz muy ancha hace que los ojos parezcan desviados cuando no lo están; este "pseudoestrabismo" sí mejora con la edad, al crecer la cara y madurar los huesos de la nariz.

Para evitar ver doble, los niños con estrabismo involuntariamente utilizan sólo un ojo a la vez; el ojo que no se usa no desarrolla una buena visión (Ojo Perezoso u Ojo Ambliope) a menos que sea "obligado a ver" colocando un parche sobre el ojo bueno.

Los ojos desviados pueden ser enderezados con la ayuda de anteojos y/o cirugía. Estos niños siempre deben ser examinados por el oftalmólogo, ya que mientras más rápidamente sean tratados, mejores son los resultados.

(Respuesta: **Falso**)

5. Sentarse muy cerca a la televisión es dañino para los ojos de los niños.

Verdadero ____ Falso ____

Los niños pueden ver bien de cerca con menos esfuerzo que los adultos. Por ello, a menudo desarrollan el hábito de acercarse mucho los libros o sentarse muy cerca a la televisión. NO hay evidencia alguna de que esto sea dañino para sus ojos, y es una costumbre que desaparece con la edad.

Muy frecuentemente los niños hacen esto para concentrarse mejor en la televisión y evitar ser distraídos por lo que sucede a su alrededor; es como si la televisión los "absorbiera" del todo.

(Respuesta: **Falso**)

6. Comer zanahorias mejora su visión

Verdadero ____ Falso ____

Es cierto que las zanahorias son ricas en Vitamina A, la cual es esencial para la visión; sin

embargo, muchos otros alimentos también contienen Vitamina A, y sólo se requiere una pequeña cantidad para una visión normal. Por consiguiente, una dieta bien balanceada, con o sin zanahorias, aporta toda la Vitamina A necesaria para una visión normal.

(Respuesta: **Falso**)

7. La gente con enfermedades de los ojos no debe leer letra pequeña

Verdadero ____ Falso ____

Mucha gente comete el error de creer que las personas con enfermedades de los ojos o las que usan anteojos no deben "esforzar sus ojos" leyendo letra pequeña o realizando trabajos que exigen mucha precisión, pues si lo hacen sus ojos se deteriorarán más rápidamente por este uso.

El ojo es como una cámara fotográfica, y una cámara de fotos no se acaba más rápido por fotografiar cosas pequeñas; esto mismo sucede con los ojos, así que nunca se debe temer el usarlos al máximo, pues ello no influye en su función.

(Respuesta: **Falso**)

8. Una catarata debe estar super-madura antes de poder ser operada

Verdadero ____ Falso ____

Antes se creía que una catarata debía estar super-madura antes de poder ser operada. Actualmente esto no es necesario, ya que la técnica de microcirugía con ultrasonido – Facoemulsificación- ha avanzado enormemente y permite operar este tipo de problemas con riesgos mínimos.

El momento apropiado para remover una catarata es cuando esta compromete la visión suficientemente para interferir con la vida normal de la persona.

(Respuesta: **Falso**)

9. Las cataratas pueden ser operadas con Rayos Laser

Verdadero ____

Falso ____

Este es un mito ocular moderno. Las cataratas NO pueden ser operadas con Rayos Laser; el método más moderno con el cual contamos actualmente a nivel mundial se denomina Faco-emulsificación, y consiste en la remoción de la catarata mediante ultrasonido y aspiración simultáneos.

Algunas veces luego de la cirugía de catarata se forma una membrana opaca dentro del ojo, la cual sí puede ser retirada con Rayos Laser. Pero no se debe confundir este uso del Laser con la cirugía de la catarata propiamente.

(Respuesta: **Falso**)

10. Los lentes de contacto ayudan a detener la progresión de la Miopía

Verdadero ____

Falso ____

Algunas personas creen que el uso de lentes de contacto corregirá de manera permanente la Miopía, de manera que eventualmente esa persona no va a necesitar usar lentes de contacto ni anteojos. Sin embargo, no hay evidencia de que el uso de lentes de contacto produzca una mejoría permanente de la Miopía ni que evite su progresión.

(Respuesta: **Falso**)

11. Los ojos no pueden ser transplantados.

Verdadero ____

Falso ____

Transplantar un ojo entero es actualmente imposible. Esto es debido a que el ojo esta conectado al cerebro a través de un nervio grueso (el Nervio Optico), el cual tiene aproximadamente 1.1 millones de fibras y tiene un diámetro de 3 mm; este nervio no puede ser "reconectado" una vez que ha sido cortado. Esta es la razón por la cual el ojo nunca se separa del resto del cuerpo durante cirugía.

La Córnea (la parte transparente delante del ojo) sí se ha podido transplantar exitosamente desde hace varios años; algunas veces la gente confunde este "Transplante Corneal" con

"Transplante Ocular"

(Respuesta: **Verdadero**)

12. Leer en el carro o avión puede ocasionar un desprendimiento de retina.

Verdadero ____

Falso ____

Mucha gente cree que leer en el carro en movimiento o en un avión puede ocasionar un desprendimiento de retina. Esto no es cierto; no hay ninguna evidencia ni base científica que apoye esta creencia. De hecho, cada vez más se observan personas leyendo en los buses o en el Metro o aviones, sin efectos dañinos.

(Respuesta: **Falso**)

Dr. Luis Fernando Mejía Echavarría

Edificio Parque Empresarial
Loma del Tesoro
Carrera 25A # 1-31
Consultorio 914
Telefax: 57-4-3177220

lfmejia@lfmejia.com

www.lfmejia.com