



**MARIANA GUADALUPE
GUILLEN AGUILAR
SUBMODULO II
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
BACHILLERATO EN
ENFERMERIA**

ALTERACIÓN OCULAR: CATARATAS

La catarata es una opacidad de la lente natural (o cristalino) del ojo, que se encuentra detrás del iris y la pupila.

Las cataratas son la causa más común de pérdida de visión en personas mayores de 40 años y es la causa principal de ceguera en el mundo.

°Catarata subscapular: se da en la parte trasera del cristalino. Las personas con diabetes o que tomen medicamentos con altas dosis de esteroides corren un riesgo mayor de desarrollar este tipo de catarata.

•Catarata nuclear: se asienta en la zona central (núcleo) del cristalino. Este tipo de catarata está asociado en mayor medida al envejecimiento.

•Catarata cortical: se caracteriza por opacidades blancas en forma de cuña que comienzan en la periferia del cristalino y se extienden al centro de forma radial. Este tipo de catarata se da en la corteza del cristalino, es decir la parte que rodea al núcleo central.

EXISTEN 3 TIPOS DE CATARATAS:

ADEMAS, CONTAMOS CON LOS SIGNOS Y SINTOMAS DE DICHA ENFERMEDAD, TAL SON:

En sus comienzos, las cataratas son muy pequeñas, y casi no alteran la visión. Notará que su visión se vuelve un poco borrosa, como si estuviera mirando a través de un trozo de vidrio o apreciando una pintura impresionista.

El tipo de síntomas que sufra y los tiempos de aparición de los mismos dependen exclusivamente del tipo de catarata que tenga. Al comienzo de una catarata nuclear, puede notar una mejora temporal de su visión cercana, conocida como "visión secundaria".

PASAMOS CON LOS FACTORES DE RIESGO:



- Rayos ultravioletas solares o de otras fuentes
- Diabetes
- Hipertensión
- Obesidad
- Tabaquismo
- Uso prolongado de medicación con corticoides
- Medicación con componentes de estatina para la reducción del colesterol
- Antecedentes de inflamación o lesión ocular
- Antecedentes de cirugía ocular
- Terapia de reemplazo hormonal.

PREVENCIÓN

Un estudio de gran escala, en profesionales de la salud de sexo femenino de 10 años de duración, halló que las dietas con alto contenido en vitamina E, carotenoides, luteína y zeaxantina tanto de alimentos como de suplementos, se asocian a una reducción significativa del riesgo a desarrollar cataratas.

Las semillas de girasol, las almendras y las espinacas son una buena fuente de vitamina E. Para el consumo de luteína y zeaxantina se recomienda la espinaca, col y vegetales de hoja.

Otros estudios han mostrado que vitaminas antioxidantes como la vitamina C y alimentos que contengan ácidos grasos omega 3 pueden provocar una reducción del riesgo de cataratas.

DE IGUAL FORMA, CONTAMOS CON EL TRATAMIENTO..

Considere la cirugía solamente cuando su catarata haya progresado lo suficiente para haber alterado seriamente su visión y afecte su vida diaria. Muchas personas consideran la mala visión como parte inevitable del envejecimiento, y sin embargo, la cirugía de catarata es un procedimiento simple, prácticamente indoloro, capaz de devolverle la visión.