

# Cuidados de enfermería al paciente con alteraciones oculares

## Introducción

Sus ojos son una parte importante de su salud. La mayoría de las personas confía en sus ojos para ver y dar sentido al mundo que los rodea. Sin embargo, algunas enfermedades de los ojos pueden conducir a pérdida de la visión, por lo que es importante identificar y tratar estas enfermedades lo antes posible. Usted debe acudir a una revisión de sus ojos tan seguido como su proveedor de atención médica lo recomiende, o si presenta nuevos problemas de la visión. Así como es importante mantener su cuerpo sano, también necesita mantener sus ojos sanos.

## **Sugerencias para el cuidado de los ojos**

Hay cosas que puede hacer para ayudar a mantener sus ojos sanos y asegurarse de que está viendo lo mejor posible:

- **Coma una dieta saludable y equilibrada:** Su dieta debe incluir bastantes frutas y verduras, especialmente verduras amarillas y de hojas verdes. Comer pescado rico en ácidos grasos omega-3, como el salmón, el atún y el fletán (halibut), también puede beneficiar a los ojos.
- **Mantenga un peso saludable:** Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de desarrollar diabetes. La diabetes le pone en mayor riesgo de contraer retinopatía diabética o glaucoma.
- **Haga ejercicio regularmente:** El ejercicio puede ayudar a prevenir o controlar la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. Estas enfermedades pueden conducir a algunos problemas del ojo o de la visión. Por lo tanto, si hace ejercicio a menudo, puede reducir el riesgo de tener estos problemas.
- **Use gafas de sol:** La exposición al sol puede dañar los ojos y aumentar el riesgo de cataratas y degeneración macular relacionada con la edad. Proteja sus ojos con gafas de sol que

bloqueen el 99 al 100% de la radiación UVA y UVB.

- **Use gafas protectoras:** Para evitar lesiones oculares, usted necesita protección para los ojos, por ejemplo cuando juegue ciertos deportes, trabaje en fábricas o la construcción y haga reparaciones o proyectos en su hogar.
- **Evite fumar:** Fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos relacionadas con la edad, como la degeneración macular y cataratas; y puede dañar el nervio óptico.
- **Conozca su historia clínica familiar:** Algunas enfermedades oculares son hereditarias, por lo que es importante averiguar si alguien en su familia las ha tenido. Esto puede ayudarle a determinar si usted está en mayor riesgo de desarrollar alguna.
- **Conozca sus otros factores de riesgo:** A medida que envejece, usted está en mayor riesgo de desarrollar enfermedades y afecciones a los ojos relacionadas con la edad. Es importante conocer sus factores de riesgo ya que puede reducirlos si cambia algunos hábitos.
- **Si usa lentes de contacto, tome medidas para prevenir infecciones oculares:** Lávese bien las

manos antes de ponerse o quitarse los lentes de contacto. Siga también las instrucciones sobre cómo limpiarlos correctamente y reemplácelos cuando sea necesario.

- **Dé a sus ojos un descanso:** Si pasa mucho tiempo frente a una computadora, puede olvidarse de parpadear, lo que puede cansar a sus ojos. Para reducir la fatiga ocular, pruebe la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, desvíe la vista unos 20 pies (unos seis metros) delante de usted por 20 segundos.

## **Pruebas y exámenes oculares**

Todas las personas necesitan un chequeo de su visión para ver si hay problemas de ojos o de visión. Los niños generalmente tienen un examen de la vista durante un chequeo en la escuela o con su proveedor de atención médica. Los adultos también pueden recibir exámenes de la vista durante sus chequeos. Pero muchos adultos necesitan más que un examen de la visión, requieren un examen completo del ojo dilatado.

Obtener exámenes de ojos dilatados es especialmente importante porque algunas enfermedades pueden no dar señales de advertencia. Estos exámenes son la única manera de detectar estas enfermedades en sus etapas iniciales, cuando son más fáciles de tratar. El examen incluye varias pruebas:

- Una prueba de campo visual para medir su visión lateral (periférica). La pérdida de visión periférica puede ser un signo de glaucoma
- Una prueba de agudeza visual, en la que lee una tabla optométrica a unos 20 pies de distancia para comprobar qué tan bien ve a distintas distancias

- Tonometría, que mide la presión interior de su ojo. Ayuda a detectar el glaucoma
  - Dilatación, que consiste en aplicar gotas para los ojos que dilatan (ensanchan) sus pupilas. Así más luz entra en el ojo. Su oftalmólogo examina sus ojos con un lente de aumento especial. Esto proporciona una clara visión de los tejidos importantes en la parte posterior del ojo, incluyendo la retina, la mácula y el nervio óptico
- Si tiene un error de refracción y va a necesitar anteojos o lentes de contacto, también tendrá un examen de refracción. Cuando usted tiene esta prueba, mira a través de un dispositivo que tiene lentes de diferentes potencias para ayudar a su profesional del cuidado de los ojos a encontrar qué lentes le darán la visión más clara. La edad a la que debe comenzar a someterse a estos exámenes y su frecuencia depende de muchos factores, incluyendo su edad, raza y salud en general. Por ejemplo, si usted es afroamericano, está en mayor riesgo de glaucoma y necesita someterse a los exámenes antes. Si tiene diabetes, debe hacerse un examen anual. Para averiguar si necesita estas pruebas o cuándo

someterse a ellas, consulte con su proveedor de atención médica.