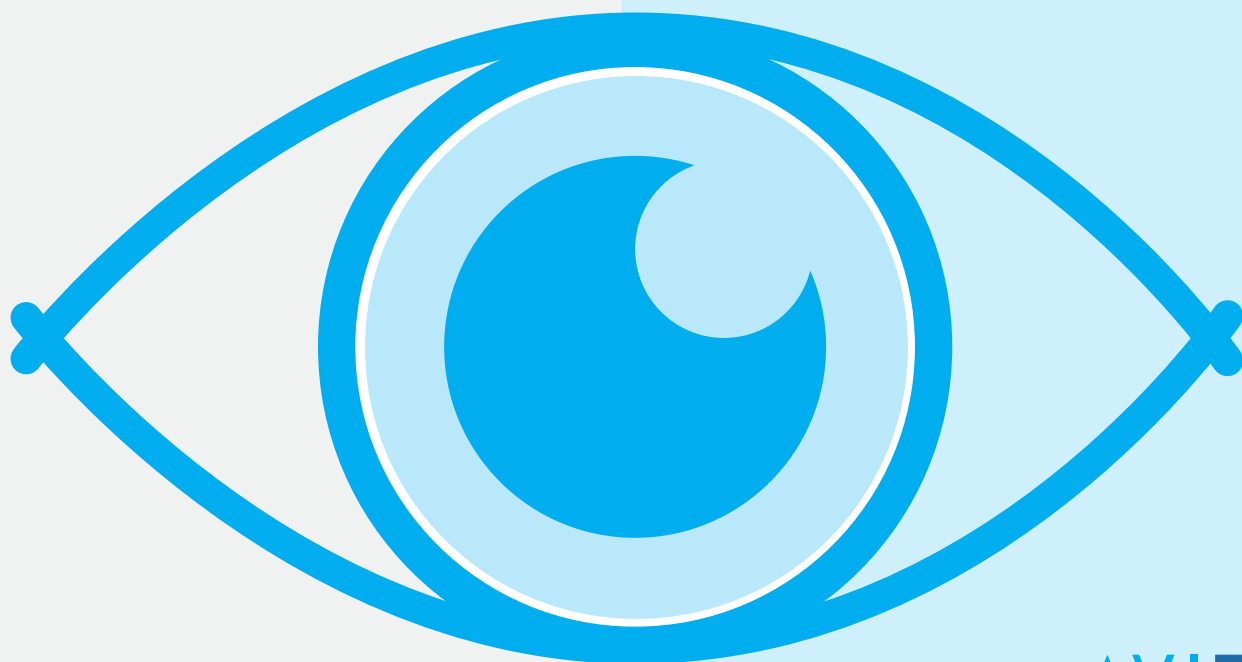


# GUÍA PARA EL CUIDADO DE TU SALUD OCULAR



# GUÍA

## PARA EL CUIDADO DE TU SALUD OCULAR



1. Importancia de la Visión en el ser humano
2. El ojo
3. Decálogo para una buena Salud Ocular



Los humanos poseemos cinco sentidos que son el mecanismo fisiológico de la percepción y permiten observar y distinguir lo que está a nuestro alrededor, así como determinados estados internos del organismo. Pero, ¿hay uno más importante que el resto? ¿Existe una jerarquía de los sentidos? Un estudio con trece culturas e idiomas, entre ellos el español, manifiesta que la vista es el sentido más universal de todos. Sin embargo, la importancia relativa del oído, el tacto, el sabor o el olfato depende de cada cultura.

En las trece culturas analizadas, **la vista es el sentido con mayor relevancia para las personas**. En todas ellas, las palabras y verbos relacionados con ver, mirar, observar, ojear, leer... suponen más del 60% de los vocablos referidos a los sentidos.

En primer lugar, tendría relación con la estructura cerebral. Casi el 50% del cerebro está dedicado al procesamiento visual. Desde un **punto de vista evolutivo**, la visión habría sido fundamental para la supervivencia de los primates.

Otra cuestión es la existencia de más cantidad de palabras referidas con la visión. **“Incluso cuando parpadeamos, el cerebro ignora la ausencia de percepción suprimiendo señales nerviosas específicas, por lo que experimentamos una imagen constante”**. Sin embargo, solo se huele cuando se inspira y no cuando se expira. En cuanto al sabor, no se come o se bebe todo el tiempo.

La tercera alternativa es sociológica: **“Coordinamos el conjunto de nuestras experiencias a través del sentido de la vista**. Puedes usar palabras como “mira”, “ve” en sentido literal, pero también puedes usarlas en lenguaje connotativo.

[https://elpais.com/elpais/2015/01/24/ciencia/1422086221\\_322820.html](https://elpais.com/elpais/2015/01/24/ciencia/1422086221_322820.html)



## INTRODUCCIÓN

Los ojos son los órganos receptores de la vista, ellos tienen la función de captar los estímulos luminosos y, gracias al procesamiento visual, percibirlos en forma de imágenes. Se localizan en las cavidades orbitarias, donde están parcialmente protegidos de las agresiones externas. La cejas, las pestañas y los párpados complementan su protección.





## 2.1. PARTES PRINCIPALES

**La córnea.** Es la estructura transparente que constituye la parte anterior del globo ocular. Responsable de la transparencia y protección de las estructuras oculares internas.

**El iris.** Es la estructura coloreada del ojo. Se encarga de regular el tamaño pupilar y limitar la cantidad de luz que penetra en el ojo.

**La pupila.** Es el orificio central del iris por el que pasa la luz hacia el interior del globo ocular y por el que podemos visualizar la retina.

**El cristalino.** Es la estructura de forma capsular que enfoca el haz de luz en la retina. Tiene forma de lente biconvexa.

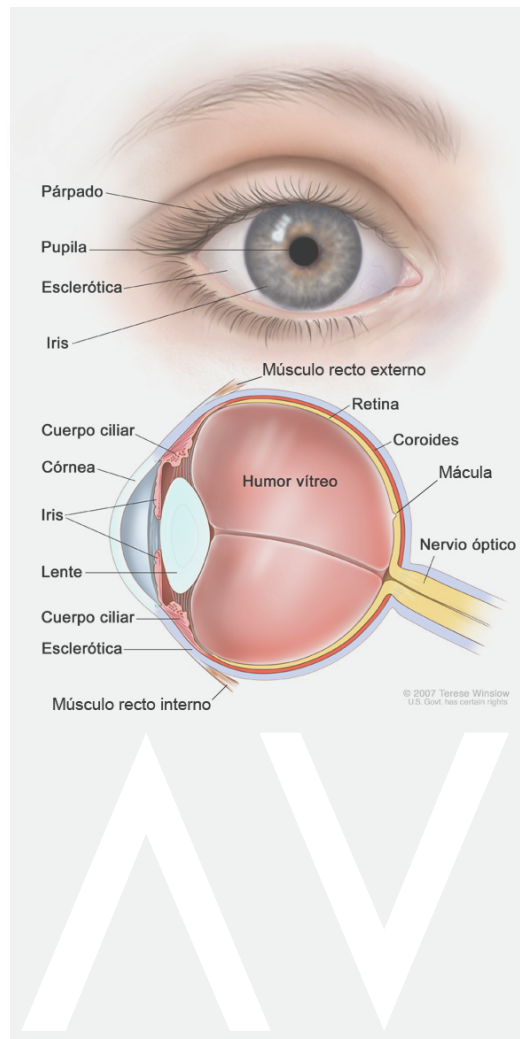
**La retina.** Es la capa más interna del ojo donde tiene lugar la sinapsis celular del estímulo luminoso. Está compuesta por los fotorreceptores: conos y bastones que cumplen la función de la fototransducción para procesar el color, intensidad y brillo de la imagen.

**El humor vítreo.** Es una sustancia gelatinosa y transparente contenida en el interior del glóbulo ocular entre el cristalino y la retina. Se encarga de mantener las capas internas ancladas en su posición y preservar su estructura.

**El humor acuoso.** Es un líquido incoloro localizado entre la córnea y el cristalino. Su función es lubricar y alimentar la parte anterior del ojo con los nutrientes necesarios.

**Nervio óptico.** Conduce los impulsos nerviosos de los conos y bastones de la retina hacia el cerebro para el procesamiento visual. Esto permite la formación de las imágenes.

**La esclerótica.** Es la membrana más externa que protege y da forma y estructura al ojo.





## 2.2 PERCEPCIÓN DE LAS IMÁGENES

### ¿Cómo percibimos las imágenes?

El sentido de la vista o visión es posible gracias a un órgano receptor, el ojo, que recibe los impulsos luminosos y los transforma en señales eléctricas que transmite al cerebro por las vías ópticas.

La luz, por lo tanto, es prioritaria para que se lleve a cabo el procedimiento visual.

### RECORRIDO DE LA LUZ

1

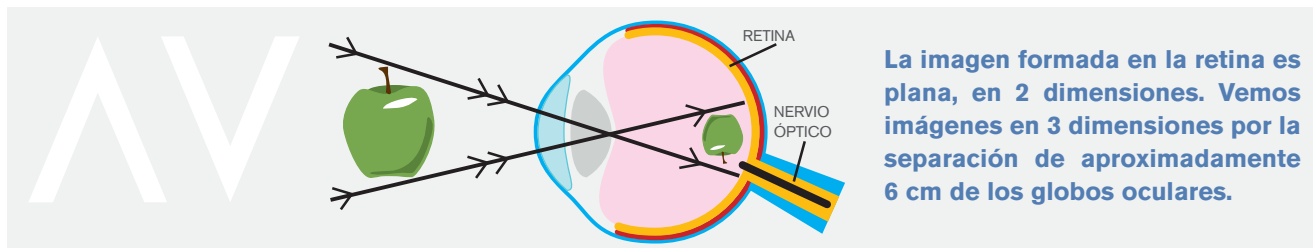
La luz pasa a través de la córnea y llega a la pupila que se contrae (mio-sis) o dilata (midriasis) según su intensidad. La pupila es más pequeña a mayor cantidad de luz para evitar deslumbramientos. En habitaciones o lugares en penumbra aumentará de tamaño para permitir la entrada de mayor cantidad de luz.

2

El cristalino del ojo será quien proyecte las imágenes enfocadas en la retina. Puede aplanarse o abombarse según lo cerca o lejos que esté el objeto que veamos. El cristalino pierde su capacidad de acomodación y transparencia con los años. Esto da lugar a defectos ópticos como la presbicia (vista cansada) y la formación de cataratas, respectivamente.

3

La retina recibe la imagen invertida. La luz estimula los conos y los bastones quienes transforman esa información en impulsos nerviosos (fototransducción). Esta electricidad se envía al cerebro a través del nervio óptico. El cerebro se encarga de enderezar la imagen invertida de la retina e interpretar la información de color, tamaño, posición, etc.





## ADVENTENCIAS PARA UNA ÓPTIMA SALUD OCULAR



### Frotarse los ojos

Uno de los gestos más habituales que hacemos sin darnos cuenta es frotarnos los ojos, por cansancio, estrés, picor... y todos lo hacemos con las manos sucias.

Este simple gesto puede provocar infecciones o enrojecimiento ocular. Este acto es más agresivo aún si llevas puestas tus lentes de contacto, ya que estas frotando la superficie ocular con un cuerpo extraño.



### Poca luz para leer

Leer por ocio, por trabajo o por otra obligación te puede tener tan inmerso en la lectura, que no somos conscientes de hacerlo con una luz óptima. Debemos asegurar una luz directa suficiente para no forzar la vista y poder leer cómodamente.



### Leer en un medio de transporte en movimiento

La lectura es un excelente pasatiempo y solemos usar los viajes en los medios de transporte para leer. Esto puede ser perjudicial para tu visión provocando fatiga ocular, dolor de cabeza, mareos... aunque estos síntomas no siempre están presentes.



## ADVENTENCIAS PARA UNA ÓPTIMA SALUD OCULAR



### La hidratación es buena para tus ojos

Tus ojos deben estar permanentemente hidratados por la lágrima. A lo largo del día podemos experimentar síntomas de sequedad ocular debido a la actividad frente al ordenador, al aire acondicionado/calefacción, bajo parpadeo, contaminación...

Para ello, podemos utilizar lágrimas artificiales que pueden ayudarte en mantener esta importante función, siempre bajo la recomendación del óptico u oftalmólogo.



### Nadar sin proteger los ojos

Nadar sin el uso de gafas puede provocar efectos en nuestros ojos en pocos minutos. El agua de la piscina contiene cloros añadidos que daña la capa lagrimal protectora de la córnea, pudiendo experimentar irritación temporal de los ojos y visión borrosa. En los lagos, ríos o el mar, tu visión puede ser empañada por la suciedad y otras partículas del agua. Por ello es recomendable usar gafas al nadar, o cerrar los ojos, reduciendo la exposición a sustancias irritantes del agua.



### Maquillaje en tus ojos

Usar maquillaje en los ojos puede resultar molesto, principalmente porque estamos añadiendo compuestos externos que pueden dar lugar a depósitos, irritación y enrojecimiento en párpados y ojos. Es muy importante aplicarlos bien, evitar dormir con maquillaje y conocer las marcas que te aplicas.





## ADVENTENCIAS PARA UNA ÓPTIMA SALUD OCULAR



### Hábitos de vida: Tabaco, alimentación y deporte

El tabaco es el origen de múltiples enfermedades en el organismo, entre ellas puede verse afectada la visión, ya que fumar ha sido vinculado con el 25% de los casos de *degeneración macular*, con mayor relevancia en los fumadores pasivos.

La alimentación influye de manera directa en la visión. Una nutrición sana y equilibrada a cualquier edad, incluso cuando somos jóvenes, es recomendable para mantener una buena salud visual y se asocia con un menor riesgo de padecer patologías oculares.

La práctica del deporte es una actividad saludable. Junto con una dieta equilibrada y a unos buenos hábitos de vida, el ejercicio físico redundará en beneficio de nuestra salud, también visual. Algunas enfermedades sistémicas o generales, como la hipertensión, el colesterol, las cardiopatías o la diabetes, acaban repercutiendo negativamente en nuestra visión. La retina, un tejido altamente vascularizado suele padecer de una forma directa y muchas veces grave, la descompensación de nuestro estado general de salud.

Además, en una sociedad cada vez más miope, debido a los hábitos sedentarios y el acercamiento a todo tipo de pantallas, libros y móviles, la práctica deportiva y las actividades de ocio al aire libre nos brindan la oportunidad de romper esta dinámica, que provoca o empeora procesos como sequedad o estrés visual. Dejar que nuestros ojos fijen la mirada en distancias largas y permitir que ejerciten habilidades como la visión dinámica o la periférica, puede contribuir a mantener nuestra salud visual en buena forma.



## ADVENTENCIAS PARA UNA ÓPTIMA SALUD OCULAR



### Mirar directamente a fuentes de luz

Todos hemos probado a mirar directamente al sol alguna vez, y especialmente los niños. El daño que puede llegar a ocasionar es considerable, por ello se recomienda siempre el uso de gafas de sol homologadas. No solo es importante en verano, ya que la luz ultravioleta es dañina durante todo el año.

Las pantallas de ordenador/móvil así como las luces LED también pueden dañar nuestra retina, por ello siempre se recomienda hacer descansos cada cierto tiempo, y relajar los ojos.



### Evitar golpes

Tanto si practicas deporte, como en tu vida diaria, es importante evitar golpes en los ojos. Si llevas gafas para corregir defectos visuales, debes practicar deporte con las gafas adecuadas. Esto no solo protegerá los globos oculares de la radiación solar sino también de posibles traumatismos y del daño causado por factores ambientales como el viento, el polvo y la arena.



### Revisión Oftalmológica

No esperes a tener molestias, síntomas o problemas, es mejor prevenir que curar, por eso es imprescindible al menos una visita al año al oftalmólogo. Algunas patologías más graves tienen mejor pronóstico si se detectan a tiempo.