

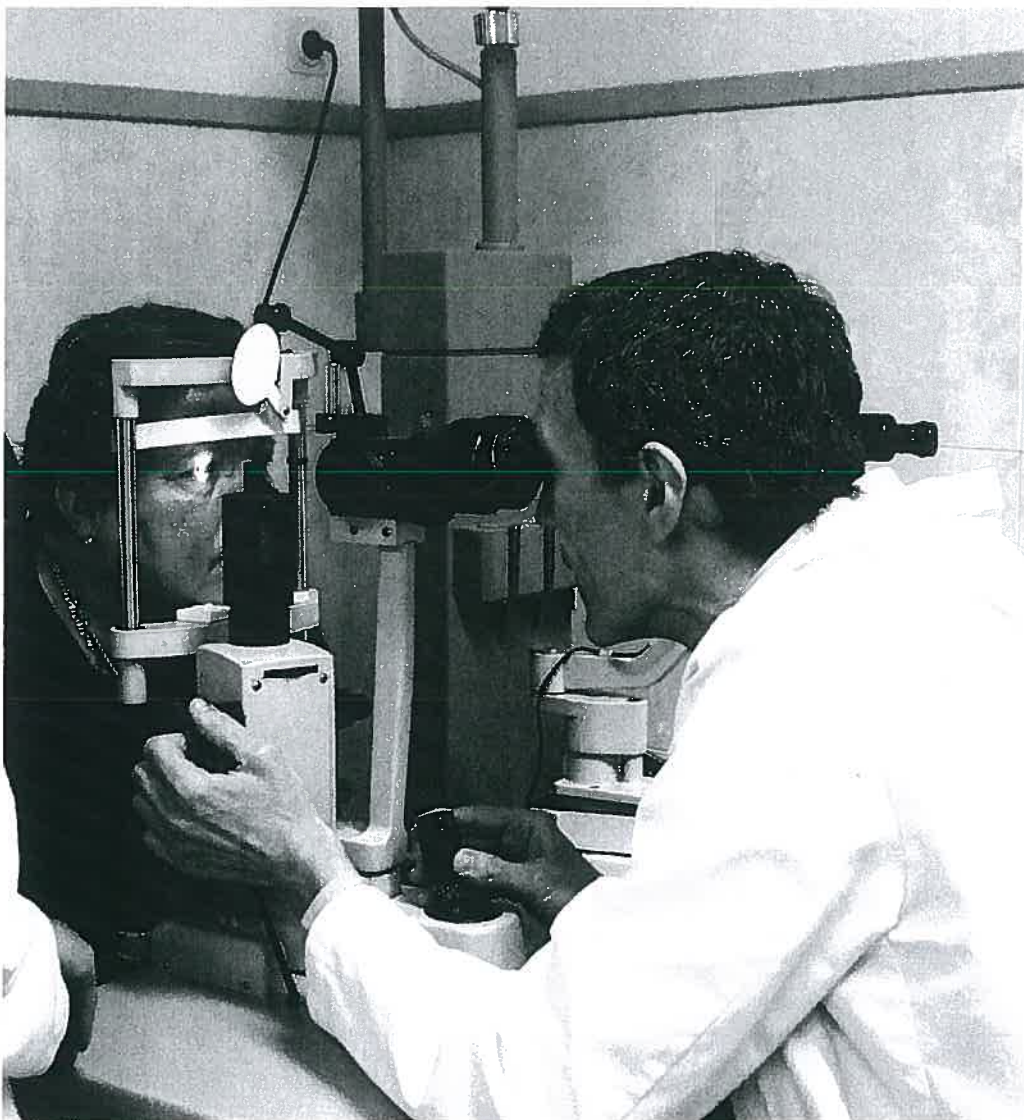
A més edat, menys visió

A.A.

Deixar de cosir, llegir, conduir o mirar la televisió, així com cert tipus de caigudes, poden ser un senyal d'alerta que estem perdent agudes visual. L'edat juga en contra nostra, tot i que també hem de tenir present que alguns hàbits i malalties afavoreixen l'aparició de trastorns de la visió. La diabetis, per exemple, és un factor de risc de patir glaucoma, retinopatia i cataractes. La hipertensió associada a la diabetis augmenta les possibilitats de sofrir rinopatia diabètica. Tenir un familiar afectat de glaucoma predisposa a tenir aquest trastorn, i mals hàbits com ara fumar o seguir una alimentació desequilibrada poden contribuir a sofrir degeneració macular associada a l'edat (DMAE).

Fer-se una revisió amb l'oftalmòleg cada any; controlar la diabetis, la hipertensió i el colesterol; deixar de fumar; seguir una alimentació equilibrada i rica en antioxidants que inclogui cinc o més porcions de vegetals frescos i fruites al dia; i protegir els ulls de les radiacions solars, són alguns dels consells que podem seguir per tenir cura de la nostra vista. El 4,7% de la població té problemes de discapacitat per limitació de la vista, segons l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA), percentatge que augmenta fins al 13% en la població major de 65 anys.

Als problemes de visió més comuns i que poden aparèixer a qualsevol etapa de la nostra vida (miopia, estrabisme, hipermetropia...) hi hem de sumar els que estan relacionats amb l'edat. Un d'ells és el glaucoma, una lesió del nervi òptic produïda per l'augment de la pressió del líquid a l'interior de l'ull que pot derivar en ceguesa. Un altre trastorn és la cataracta, la qual suposa tenir una visió borrosa i enfosquida. Amb uns 63.000 casos cada any, les cataractes



Una pacient afectada de cataractes, fent-se una revisió ocular. / ANNA ESTALLO

Com si l'ull fos una càmera

L'ull és com una càmera fotogràfica. La llum arriba a través de la còrnia, passa per l'iris, que fa de diafragma regulant l'entrada de llum, travessa la pupila i, finalment, arriba al cristal·lí, una lent que permet enfocar amb precisió la imatge sobre la retina. La imatge que ha captat la retina es transmet al cervell mitjançant el nervi òptic. Qualsevol lesió en aquestes parts pot acabar causant un trastorn visual.

són la categoria diagnòstica més freqüent de l'activitat dels hospitals d'aguts de Catalunya. L'edat també afavoreix la retinopatia (lesió progressiva de la retina), la DMAE i la presbícia (col·loquialment anomenada vista cansada). Aquesta última acostuma a manifestar-se a partir dels 40 anys, quan disminueix el mecanisme d'elasticitat i la capacitat de l'ull per poder enfocar els objectes.

L'any passat es van fer, només al sistema públic de salut català, 971.073 visites oftalmològiques. Segons la literatura especialitzada, la disminució de

visió és el segon motiu de derivació de l'atenció primària a l'atenció especialitzada. No en va els trastorns oculars representen el 8,4% de l'activitat hospitalària. Tot i que moltes vegades la pèrdua de visió es va produint de manera gradual, gairebé sense adonar-nos-en, convé ser-hi a sobre per no tenir sorpreses. Fins i tot, quan es fa servir algun tipus de corrector visual, s'ha d'actualitzar amb regularitat, ja que això pot ser motiu de patir no només caigudes sinó també accidents domèstics i de trànsit, especialment entre la gent gran.