

Consejos para prevenir la aparición de cataratas



- 1 Estate alerta ante la aparición de cualquier síntoma.**

La visión borrosa, “ver nublado”, la visión doble, el deslumbramiento o la mala conducción nocturna pueden ser motivados por la aparición de cataratas, por lo que si notas alguno de estos signos, acude a tu oftalmólogo.
- 2 Protege tus ojos de la radiación solar.**

El efecto acumulativo de una exposición prolongada al sol puede favorecer la aceleración de patologías degenerativas como las cataratas. Por eso es importante que uses gafas de sol de manera habitual, sobre todo en verano, cuando los efectos del sol pueden ser más dañinos, pero también el resto del año -aunque los días sean nublados-, ya que la radiación sigue penetrando. Asegúrate de que son gafas de sol homologadas y con cristales que cuenten con filtros frente a la radiación ultravioleta.
- 3 No te olvides de las revisiones periódicas.**

A partir de los 40 años se recomiendan revisiones oculares bienales a toda la población, pero, sobre todo, si tienes más de 60 años o factores de riesgo, acude una vez al año al especialista para que te realice una revisión completa, con el fin de detectar una posible catarata a tiempo y poder tratarla, así como otras patologías habituales en la madurez, como el glaucoma o la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).
- 4 Sigue hábitos saludables.**

Una buena salud del organismo también repercute en una buena salud ocular, especialmente dado que la catarata es una patología ligada al envejecimiento que puede verse propiciada por enfermedades sistémicas como la diabetes. Así pues, es aconsejable no fumar, realizar ejercicio físico moderado y mantener una alimentación equilibrada, rica en vitaminas y antioxidantes. Por ejemplo, las zanahorias, espárragos, nectarinas o albaricoques contienen vitamina A, muy beneficiosa para la vista.
- 5 En caso de aparición de cataratas, sigue las recomendaciones de tu médico.**

El especialista en cataratas te aconsejará, en caso de ser necesario, sobre la técnica y el momento de la intervención más adecuados para mantener tu calidad de vida.