

5 consejos para cuidar la vista cansada



- 1 Mantente alerta ante la aparición de cualquier síntoma.**
Las dificultades para ver imágenes próximas o para leer, así como el cansancio visual o los dolores de cabeza tras realizar tareas prolongadas de visión cercana, pueden ser síntomas de tener presbicia. Si notas alguno de estos problemas, acude a tu oftalmólogo.
- 2 Adopta buenos hábitos de lectura.**
Algunos hábitos personales o profesionales pueden agravar los síntomas de la vista cansada. Si pasas muchas horas delante de la pantalla del ordenador, recuerda que tus ojos están realizando un "sobreesfuerzo" para ver continuamente de cerca y no es extraño que acuses más la fatiga ocular. Para minimizarlo, realiza descansos visuales cada 20 minutos, fijate en aspectos como el brillo, la posición de la pantalla y la distancia de lectura y mantén una buena lubricación de la superficie ocular.
- 3 Utiliza la corrección óptica adecuada.**
Llevar la graduación indicada por tu oftalmólogo en gafas o lentillas es importante para disfrutar de la mayor comodidad y calidad de visión. Ten en cuenta que la presbicia va evolucionando y es habitual que se produzcan cambios, por lo que tendrás que adaptar los cristales o lentes cada cierto tiempo. Al contrario de lo que algunas personas creen, utilizar menos corrección de la necesaria no ayuda a frenar la progresión de este defecto refractivo y, por tanto, es un hábito que conviene evitar.
- 4 No te olvides de los controles periódicos.**
Sobre todo a partir de los 40 años, ya que es cuando, generalmente, se activa el proceso degenerativo del ojo. Como consecuencia, puedes empezar a padecer presbicia, así como otras patologías oculares asociadas a la edad.
- 5 Si deseas operarte, infórmate de las opciones.**
El especialista en cirugía refractiva realizará un estudio personalizado y te aconsejará sobre la técnica idónea en función de tu caso particular. Por ejemplo, dentro de la implantación de lentes intraoculares, puede recomendarte las de tipo multifocal, pero también existen otras opciones eficaces para lograr reducir la dependencia de las gafas a diferentes distancias.