

10 consejos para prevenir y controlar el glaucoma



1 **Revisa tu vista con regularidad.**

Es primordial una detección precoz de la hipertensión ocular y del glaucoma de cara a evitar o frenar la pérdida de visión. Para ello, acude regularmente a revisiones oftalmológicas; al menos una vez cada cinco años a partir de los 40 años y cada dos años, a partir de los 65.

2 **Sigue una dieta rica en antioxidantes y vitaminas.**

Toma frutas y verduras diariamente y consulta con tu médico o farmacéutico la posibilidad de tomar complementos alimenticios de arándanos y/o vitaminas, minerales y antioxidantes. Si eres una persona que presenta riesgo de padecer hipertensión ocular o glaucoma, modera o elimina también el consumo de grasas animales.

3 **Bebe agua de manera abundante.**

Especialmente si tienes glaucoma con presión intraocular normal. En este caso, tu médico controlará también tu presión arterial y tu función tiroidea.

4 **Practica ejercicio físico moderado y regular.**

Siempre de forma acorde a tu edad y estado general de salud, realiza actividad física diariamente, para ayudarte a evitar la presión ocular alta.

5 **No fumes.**

Está confirmado que el riesgo de padecer hipertensión intraocular y glaucoma aumenta en función del número de cigarrillos consumidos, por lo que es imprescindible abandonar este hábito.

6 **Controla el estrés.**

El estrés puede anular o reducir el efecto de los medicamentos y llevar a un aumento de la presión intraocular.

7 **Cuida tu postura al dormir.**

Si tienes hipertensión intraocular, es recomendable que eleves algunos centímetros la cabecera de la cama y que evites dormir boca abajo.

8 **Modera el consumo de café.**

Si padeces alta presión ocular o glaucoma, no consumas más de tres a cuatro tazas de café al día. Es conocido su efecto de aumento de la presión intraocular.

9 **Ajusta tu entorno a tus necesidades.**

Si tienes glaucoma, puedes necesitar ajustar iluminación a tus necesidades visuales y utilizar contrastes de colores para ver mejor los objetos, señalar las escaleras, etc.

10 **Sigue fielmente la medicación indicada por el especialista.**

Es muy importante que cumplas el tratamiento correctamente, aunque no tengas ningún dolor, con el fin de evitar que la hipertensión ocular se mantenga, así como el riesgo de que aparezca glaucoma o siga avanzando. Además, las personas con tensión ocular alta deben evitar los corticoides –incluyendo los tópicos– y los fármacos vasoconstrictores y cambiar la posología si se dan bajadas de tensión nocturnas.