

TIPS SALUDABLES

Un mundo llamado optometría

Emerson Giraldo Londoño*, Rebeca Monroy Torres**

Palabras clave: Optometría, alimentación, miopía, presbicia.

La optometría es una profesión independiente que en algunos países está reglamentada y debidamente reconocida, como el caso de Colombia. El Consejo Mundial de Optometría (en inglés World Council of Optometry) la define como la *Profesión de la salud que es autónoma, licenciada y registrada, los optómetras son los profesionales primarios del sistema visual que proporcionan el cuidado comprensivo del ojo y la visión, incluyendo la refracción y la óptica, el descubrimiento, diagnóstico y el manejo de las enfermedades del ojo, así como la rehabilitación de condiciones del sistema visual*. En Colombia está reglamentada por la Ley 372 de 1997 en el cual su actividad *Incluye acciones de prevención y corrección de las enfermedades del ojo y del sistema visual por medio del examen, diagnóstico, tratamiento y manejo que conduzcan a lograr la eficiencia visual y la salud ocular, así como el reconocimiento y diagnóstico de las manifestaciones sistémicas que tienen relación con el ojo y que permitan preservar y mejorar la calidad de vida del individuo y la comunidad*.

Para el caso de México, el 18 de marzo de 2015, la optometría inició su legislación como profesión, la ley mexicana obliga a que solamente personal titulado pueda ejercer labores profesionales en el segmento de la Optometría. El esfuerzo para alcanzar este logro comenzó el 6 de febrero de 2014, cuando por unanimidad con 392 votos el pleno de la Cámara de Diputados reformó el artículo 79 de la Ley General de Salud, donde la optometría no estaba incluida como una profesión sino como una técnica o tecnología. Para el 12 de febrero del 2015 también la Cámara de Senadores aprobó por unanimidad (82 votos), pasando a reforma por el Presidente el 17 de febrero del 2015.

Campos de acción del optómetra

El optómetra tiene varios campos de acción:

- Campañas de promoción y prevención en comunidades urbanas y rurales.

* Alumno de Licenciatura de Optometría de la Facultad de Optometría de la Universidad Antonio Nariño de Medellín, Colombia. Alumnos de estancia de verano 2016 y 2017.

** Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria del Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. rmonroy79@gmail.com

- Detección, diagnóstico, tratamiento y control de las diferentes enfermedades relacionadas con las alteraciones del ojo, de segmento anterior, refractivas, acomodativas y motoras.
- Prescripción de anteojos, adaptación de lentes de contacto y medicamentos de uso tópico. Así como también emplear diferentes ejercicios para las alteraciones musculares (estrabismos) y acomodativas (problemas en el cristalino, que es un lente que nos permite enfocar de cerca).
- Encontrar los factores de riesgo ocupacionales para evitar el cansancio ocular, el ojo seco, la progresión de defectos refractivos e higiene visual.
- Liderazgo en proyectos de investigación, administración en salud, docencia universitaria.
- Dirección científica de establecimientos en donde se fabriquen, distribuyan, comercialicen dispositivos médicos sobre medida para la salud visual y ocular.

¿A qué edad se debe realizar el primer examen de la vista?

El primer examen de la vista se debe realizar a los primeros 6 meses de vida con el fin de detectar alguna alteración.

¿Cada cuánto tiempo se debe acudir a examen de la vista?

Independientemente que exista o no alguna enfermedad ocular o que no se presenten síntomas, los niños deben ser revisados por el profesional encargado cada 6 meses, es decir, desde los primeros 6 meses de vida hasta que

el niño cumpla los 8 años de vida. Ya después de esta edad hasta la adultez se debe acudir una vez al año; durante los primeros ocho años de vida es indispensable acudir más seguido, ya que la visión al momento de nacer es inmadura y se termina de desarrollar a los ocho años.

¿Los niños pueden usar lentes de sol?

En el ojo existe una estructura llamada pupila (figura 1), es un punto negro que se encarga de regular la entrada de luz, cuando hay mucha luz este punto se vuelve pequeño, pero cuando hay poca luz se vuelve más grande. En el momento en que el niño nace no se ha desarrollado el dilatador del iris que es un músculo que permite que este punto se agrande; dicho músculo termina de madurar en la adolescencia. Es por esta razón que no se pueden usar lentes de sol en niños, ya que hasta la adolescencia la pupila no ha aprendido a reaccionar a los diferentes cambios de luz; después de los 15 años ya se pueden utilizar; solo en casos como el albinismo es posible usar este tipo de lentes desde la infancia debido a la ausencia de pigmento en el iris pero solo bajo supervisión médica.

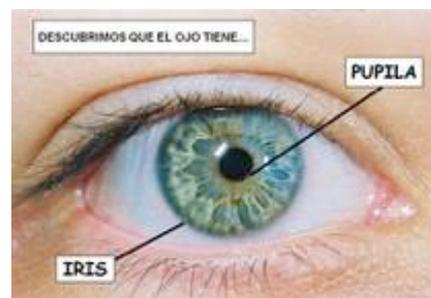


Figura 1. Iris y pupila.

Fuente: <http://www.csicenlaescuela.csic.es/proyectos/optica/experiencias/virgen/img/7.jpg>

¿Qué son los defectos refractivos?

Los defectos refractivos son anomalías que existen en el ojo que no permiten ver bien, para poder ver las imágenes de forma nítida, estas deben llegar a un punto llamado retina (figura 2). En los defectos refractivos dichas imágenes llegan a otras áreas diferentes de la retina desencadenándose la visión borrosa. Existen cuatro defectos refractivos siendo tres patológicos (miopía, hipermetropía y astigmatismo) y uno fisiológico (presbicia).



Figura 2. Visión de un ojo normal.
Fuente: <http://www.mastiposde.com/wp-content/uploads/Paisaje-Natural.jpg>

Miopía: Las imágenes llegan antes de la retina por lo que la persona reporta ver mal los objetos lejanos, adicional a eso debe entrecerrar los ojos para poder enfocar y manifestar dolores de cabeza (figura 3).

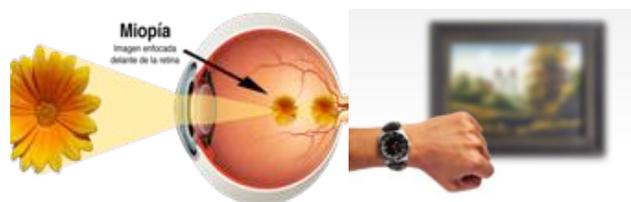


Figura 3. Visión de una persona con miopía.
Fuente: http://omnilaser.com.mx/wp-content/uploads/2014/04/Omnilaser_miopia-1.png

Hipermetropía: Las imágenes llegan después de la retina por lo que la persona reporta ver mal los objetos cercanos. En algunas personas menores de 30 años son capaces de compensar este defecto visual y ver bien, pero suelen manifestar resequedad ocular, dolor de cabeza frontal, ojos rojos, mareo y sueño al leer (figura 4).

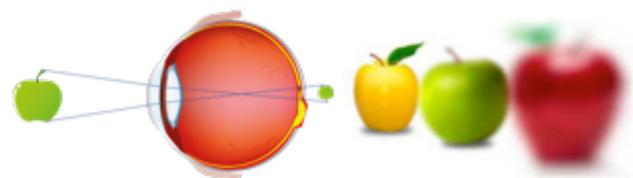


Figura 4. Visión de un hipermetrope.
Fuente: <http://www.iom.es/img/patologias/hipermetropia-es.png>

Astigmatismo: Las imágenes pueden llegar o no a la retina, pero no se genera un solo foco como en los defectos anteriores sino dos focos, por lo que la visión borrosa es tanto de lejos como de cerca (figura 5).

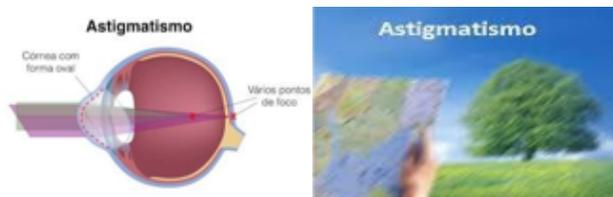


Figura 5. Visión de un astigmata.
Fuente: <http://enfermedadysalud.es/wp-content/uploads/2015/05/Esquema-astigmatismo.jpg>

Presbicia: Es un defecto fisiológico que le ocurre a todas las personas después de los 40 años de edad, se caracteriza por no poder ver bien de cerca y tienen que alejar los objetos (figura 6).

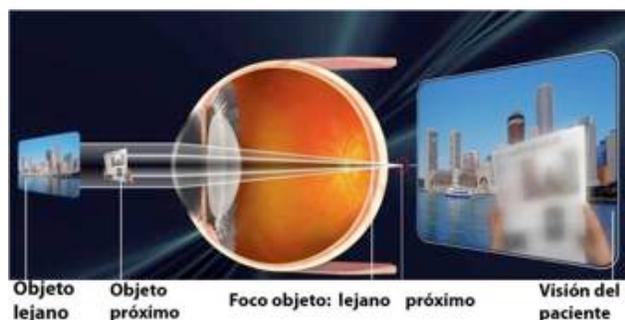


Figura 5. Visión de un presbata.

Fuente: <http://www.oftavision.com.mx/wp-content/uploads/2014/02/presbicia11.jpg>

¿Los factores ambientales y tecnológicos pueden alterar mis ojos?

La respuesta es sí y es importante no exponerse más de tres horas diarias al sol; en caso de tener que hacerlo utilizar lentes de sol con filtro ultravioleta (siempre y cuando no antes de los 15 años de edad) o estar el mayor tiempo en la sombra. No exponerse demasiado tiempo al humo de cigarro, leña o escapes de vehículos y en caso de vivir en lugares con este agente tratar de estar lo más alejado posible o no salir en horas pico si se trata del humo vehicular. Es importante que si se va a utilizar tableta, celular o computadora deben estar a 40 a 50 cm para evitar cansancio visual, en el caso de los niños no utilizar más de tres horas diarias; realizar pausas activas, es decir, por cada hora y media de trabajo relajar la vista

observando algo que esté situado a más de 6 metros (como una montaña) por 3 minutos, además en niños con miopía ayudará a evitar su progresión como también el estar en espacios externos.

Alimentación y nutrición

Finalmente, y no menos importante, es la alimentación adecuada y rica en vitamina A, C, E, que son clave para el desarrollo y función visual; por lo que, si se lleva una alimentación adecuada con fruta y verdura de temporada, se estará exponiendo a alimentos clave para la función visual. Naranja, zanahoria, mango, papaya, brócoli, verdolagas, entre las principales, deberán integrarse en la alimentación de los niños y adultos.

REFERENCIAS

- Ley 372/1997 de 28 de mayo, Ley Colombiana del ejercicio de la Optometría (Diario oficial 43.053). [Internet]. 2017 [Citado en junio de 2017]. Disponible en: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-105003_archivo_pdf.pdf
- World Council of Optometry. Why Optometry? – World Council of Optometry [Internet]. 2015 [cited 2017 Jun 19]. p. 2. Available from: <http://worldcouncilofoptometry.info/why-optometry/>
- Consejo de Optometría México. [Internet]. 2017 [Citado en junio de 2017]. Disponible en: <http://optometriamexico.org/>

Fuente: <https://nacionfarma.com/wp-content/uploads/2017/07/2-1.jpg>