

## **CATARATAS**

La catarata es la pérdida de transparencia del cristalino. El cristalino es una lente transparente que tenemos detrás de la pupila y sirve para enfocar nítidamente los objetos. Por una serie de circunstancias, enfermedades o más frecuentemente debido al paso de los años, el cristalino puede ir perdiendo su transparencia natural y convertirse en una lente opaca. Por tanto, una catarata será más o menos avanzada dependiendo de si la disminución de transparencia es mayor o menor. Cuanto mayor es la pérdida de transparencia del cristalino (o más avanzada es la catarata) mayor será la disminución de visión.

### **Causas**

- Edad avanzada
- Diabetes
- Infecciones o traumatismos oculares
- Tendencia familiar

Las cataratas son una parte normal del envejecimiento. Cuanto mayor es la persona, mayor es la probabilidad de aparición y progresión de las cataratas. Sin embargo, hay ocasiones en que las cataratas aparecen en edades más precoces, sobre todo en personas que padecen determinadas enfermedades como la diabetes, inflamaciones intraoculares y alta miopía entre otras. También pueden aparecer cataratas tras un traumatismo ocular o en algunas familias predispuestas.

Casi tres de cada cuatro personas mayores de 75 años padecen de cataratas, la mayoría de las personas que tienen cataratas, las tienen en los dos ojos. Sin embargo, uno de los ojos puede estar peor que el otro, porque cada una de las cataratas se desarrolla con diferente rapidez.

### **Síntomas**

Según el tamaño y la localización de las áreas de opacidad del cristalino, una persona puede o no darse cuenta de que está desarrollando una catarata. Por ejemplo, si ésta se localiza en el borde externo de la lente, la vista no sufre cambios; pero si la opacidad está situada cerca del centro de la lente, generalmente interfiere con la visión. A medida que las cataratas aumentan, la visión puede hacerse más borrosa. Esta disminución de la agudeza visual es uno de los síntomas más claros y típicos en las personas que están desarrollando una catarata.

Los ojos pueden tener una mayor sensibilidad a la luz dificultando la conducción. También se produce una alteración en la percepción de los colores. En muchos casos se puede llegar a producir una diplopía (visión doble en el ojo en el que se está produciendo la catarata).

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Aunque nadie se libra de padecer cataratas, hay personas que tienen mayor predisposición. Los miopes y los diabéticos son grupos de riesgo a contraer cataratas a una edad más temprana. Existe también un tipo de catarata congénita que la desarrollan los bebés.

### **Tratamiento**

El tratamiento de las cataratas es fundamentalmente quirúrgico. La operación de cataratas consiste en la extracción de la parte del cristalino que está opacificada y su sustitución por una lente artificial que se coloca en el mismo sitio que el cristalino original (lente intraocular), restaurando la visión que se había perdido a consecuencia de las cataratas.

Cuando se realiza la operación dependerá si la pérdida de visión producida por la catarata afecta la calidad de vida de la persona, y le impide realizar actividades normales. En este caso debe plantearse la realización de una intervención quirúrgica.

### **Dieta**

Mantener una dieta saludable, rica en componentes beneficiosos como la vitamina C presente en cítricos, la vitamina A en vegetales y frutas de color intenso como el tomate o la zanahoria, el zinc en legumbres, la luteína en huevos y verduras de hoja verde y los ácidos grasos Omega-3 presentes en pescados azules, puede ayudar a prevenir el envejecimiento de los ojos.

Eliminar de la dieta las bebidas azucaradas y en general azúcares, ya que debilita y degenera el sistema nervioso. Por idéntica razón, evitar el consumo de cafeína y alcohol.

En general, se debe incluir en la dieta aquellos alimentos que son fuente natural de antioxidantes. Estos son las naranjas, limones, pomelos, fresas, uvas negras, brócoli y tomates, aceite de oliva y aceite de moringa. Los antioxidantes combaten a los radicales libres (moléculas de oxígeno inestables) que pueden acumularse en los ojos y causar cataratas.

Las mucosas del ojo no deben deshidratarse. Para evitarlo, se debe beber mucha agua; mínimo dos litros diarios.

### **Complementos alimenticios**

**Eye Optim® (Nutrinat Evolution):** Complemento alimenticio a base de carotenos como luteína, zeaxantina y astaxantina, ingredientes todos ellos patentados, vitaminas y minerales y, aceite de pescado Omegatex® que aporta 250 mg de DHA

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

**EyeVit® Plus (HealthAid)** a base de vitaminas y minerales y enriquecido con omega 3 y mirtilo.

**Mirtilo, Luteína y Astaxantina Complex (Terranova)**, por la combinación de los siguientes ingredientes, entre otros:

- El aminoácido **N-acetilcisteína**: Algunos estudios indican que este aminoácido estimula la reparación del daño por oxidación para romper las glándulas que se obstruyen en la blefaritis.
- **Vitamina A y luteína**: Importante para combatir los trastornos oculares.
- **Vitamina C**: Refuerzan la salud ocular y reducen la inflamación.

**Ginkgo (*Ginkgo biloba*) 5.000 mg (HealthAid)**: Su principal acción se centra en la mejora del flujo sanguíneo retiniano. Sus beneficios sobre la función ocular han quedado demostrados en el tratamiento del glaucoma, la degeneración macular y las cataratas.