



Veo mal

La experiencia cubana de más de dos siglos de prestaciones médicas en oftalmología tiene elevado prestigio nacional e internacional.

Problemas de visión comunes, es la sugerencia de Lázara María Alfonso, de Artemisa

Si se pasa trabajo para leer a distancias cortas y se tiene alrededor de 45 años de edad es probable que se esté padeciendo presbicia, también conocida como vista cansada, según explican especialistas en oftalmología. Esta sintomatología la nota casi el ciento por ciento de la población, aunque también aclaran los médicos que unas personas la perciben antes que otras.

“La presbicia forma parte del envejecimiento natural de nuestro cuerpo y su aparición no se puede evitar”, explica el doctor Fernando Llovet, director de la Clínica Baviera en España. Esto sucede porque en nuestros ojos tenemos un lente llamado cristalino con el que, gracias a un proceso que se llama acomodación, logramos enfocar de lejos. “Con el paso de los años, el cristalino va perdiendo su elasticidad, y con ello su capacidad de enfoque”, añade.

Sin embargo, si se tiene menos de 40 años y aprecias que a veces está la visión algo borrosa y los ojos enrojecidos o irritados, no es para inquietarse, estas señales no necesariamente tienen que coincidir con la vista cansada, puede que lo que se padezca sea una fatiga ocular. Ambos inconvenientes aunque suelen confundirse, son completamente distintos.

“La presbicia es una condición fisiológica totalmente normal que se produce con los años. La fatiga ocular ocurre porque nuestros ojos realizan mucho esfuerzo para proporcionarnos la mejor visión posible, y esto provoca que nuestra vista se canse produciendo molestias visuales. Es un trastorno transitorio y puede ocurrir a cualquier edad”, apunta el doctor Llovet.

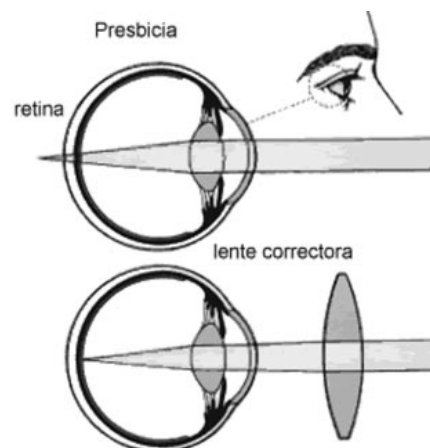
Prevenir la presbicia es imposible, por tratarse de una consecuencia del envejecimiento y en contra de lo que pueda parecer, no hay estudios científicos que demuestren que utilizar durante muchas horas el ordenador o diferentes dispositivos

positivos móviles ayuden a que los síntomas se adelanten. “Es posible que si estamos forzando mucho más la vista a edades más tempranas la fatiga visual sea más precoz, pero es una suposición. No obstante, como recomendación general se deben hacer pausas frecuentes durante el uso de estos dispositivos”, indica el galeno.

No obstante, la mala visión que provoca la presbicia puede corregirse, una solución es el uso de espejuelos, esos que usualmente se conocen como de cerca o para leer, igual existen técnicas quirúrgicas con buenos resultados como la cirugía de cristalino que permite sustituir el envejecido por una lente intraocular multifocal que hará la misma función.

“La operación es sencilla, se realiza de manera ambulatoria (sin hospitalización), se suele usar una anestesia tópica (gotas) y el tiempo de recuperación del paciente es habitualmente corto. Además de corregir la presbicia, podemos minimizar otros defectos asociados, como la miopía, la hipermetropía o el astigmatismo y prevenimos la futura aparición de cataratas”, explica Llovet. Eso sí, nos advierte que antes de someterse a este proceso es necesario realizar una consulta preoperatoria para que el oftalmólogo determine si la persona reúne los requisitos necesarios para someterse a la operación. “En general, serán candidatos los pacientes presbíteros que hayan desarrollado o no cataratas, y sin otras enfermedades significativas en la córnea, la retina o el nervio óptico”, concluye.

Nuestro país cuenta con tecnología avanzada para acometer la cirugía de catarata o tratar defectos visuales, según el doctor en Ciencias Juan Raúl Hernández Silva, presidente de la Sociedad Cubana de Oftalmología. El Instituto Cubano de Oftalmología Ramón Pando Ferrer, en La Habana, constituye centro de referencia nacional e internacional de la especialidad y además es centro rector de docencia con prestigiosos especialistas y profesores.



blog.cienciasmedicas.com



cabroworld.com

Dormir tarde podría interferir con nuestro reloj biológico.

Hábito de sueño

Ser noctámbulo puede resultar poco saludable, propuesta de Esteban del Pino, de Cienfuegos

UN madrugador tiene ventajas. En reciente estudio llevado a cabo por científicos de la Escuela de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern en Chicago, Illinois (EE.UU.) se analiza el asunto y los resultados indican que no es alarmante irse a la cama temprano para dormir.

Evaluando los hábitos de sueño de aproximadamente 430 000 adultos durante un período de más o menos seis años, los expertos descubrieron que los noctámbulos poseen aumentadas las probabilidades de desarrollar diabetes, trastornos neurológicos y psicológicos. Y esto no es todo; el estudio también encontró que los noctámbulos tienen un 10 por ciento más de probabilidades de morir antes que los madrugadores.

Según los autores, dormir tarde podría interferir con nuestro reloj biológico, mecanismo que regula procesos físicos, mentales y de comportamiento en un período aproximado de 24 horas. El reloj biológico responde principalmente a la luz en nuestro entorno: la iluminación le dice a nuestro cuerpo que es hora de estar despierto, mientras que la oscuridad que se vaya a dormir, pero cuando el mecanismo se desconecta, lo que es típico de los noctámbulos, puede devenir en efectos negativos para la salud.

"Podría ser estrés psicológico, comer en el momento equivocado para su cuer-

po, no hacer suficiente ejercicio, no dormir lo suficiente, estar despierto por la noche solo, tal vez el uso de drogas o alcohol. Hay una gran variedad de insalubres conductas relacionadas con estar despierto hasta tarde en la oscuridad solo", explica Kristen Knutson, líder del trabajo a la revista **Chronobiology International**.

Aun así, no todo es negativo para los noctámbulos, Knutson afirma que las personas a las que les gusta acostarse más tarde igualmente podrían beneficiarse de horarios de cama regulares, y adoptar un estilo de vida sano. Quizá hacer la transición de ave nocturna a alondra podría aportar beneficios.

Sin embargo, investigaciones previas declaran que uno u otro caso es notable para la genética en la indispensable combinación con el entorno y sugieren que aquellos con predisposición a la vida nocturna pueden beneficiarse, por ejemplo, de horarios de trabajo más flexibles.

"Si podemos reconocer que estos cronotipos están, en parte, genéticamente determinados y no solo representan un defecto de carácter, los trabajos y las horas de trabajo podrían tener más flexibilidad para los búhos nocturnos", señala Knutson. "No se les debería obligar a levantarse para un turno de 8 a.m., sino hacer que los turnos de trabajo coincidieran con los cronotipos de las perso-

nas. Algunos individuos pueden ser más aptos para los turnos nocturnos".

De cualquier manera, aclaran los entendidos que esto es un problema de salud que no se puede ignorar y al que hay que prestarle la debida atención. ●

De tiro rápido

• **VERONICA LÓPEZ:** Chaplin fue un cineasta increíblemente productivo y creativo. Actor, humorista, compositor, guionista y director británico, sin duda uno de los actores-comediantes más reconocidos a nivel mundial. Nació el 16 de abril de 1889 en Londres, Inglaterra y aunque tenía muchos sobrenombres, como Charlie, Charlot y The Little Tramp, su nombre de pila era Charles Spencer Chaplin. La primera vez que se subió a un escenario tenía cinco años; cantó un tema que estaba destinado a ser interpretado por su madre; pero esta se había enfermado en el momento de la actuación, de ahí que la remplazara. Llegó a los Estados Unidos en 1910, a la edad de 21 años, dos años más tarde firmó su primer contrato en Keystone y poco tiempo después entró en Hollywood. Su primera película se estrenó en el año 1914, *Making a Living*. Solo en ese año hizo más de 35 películas. El momento en el que realmente dio inicio a su larga carrera fue en 1921 cuando protagonizó y produjo su primer largometraje titulado *The Kid*. A partir de ese momento, encantaron sus películas.



psicologiamente.net