



Visión débil, tema femenino

SILVIA OJANGUREN

Las causas pueden ser diversas, e incluso combinarse, pero la realidad indica que la población femenina es más vulnerable a padecer debilidad visual y ceguera que el hombre. La gravedad se manifiesta en una cifra: de 45 millones de personas ciegas en el mundo, más de 60% son mujeres y niñas, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Este hecho resaltó durante el *Mes Mundial de la Salud Visual*, cuyo tema fue *Género y salud visual*, cuando se dijo que las principales causas del problema pueden ser factores intrínsecos al género, medioambientales y sociales, incluso mayor longevidad, predisposición a enfermedades visuales y menor acceso a servicios de salud, indica el programa global *Visión 2020*.

PUNTOS DE VISTA

Para la doctora Nancy Muñoz, integrante de la Sociedad Mexicana de Oftalmología, "la tendencia a que las mujeres vivan más años promueve el desarrollo de enfermedades visuales crónicas como ojo seco, glaucoma, degeneración macular relacionada con la edad, agujero macular, retinopatía diabética y catarata, principal causa de ceguera en el mundo".

Ciertos males como tracoma, síndrome de ojo seco y catarata afectan más a mujeres que a hombres, independientemente de la edad. Y existen enfermedades en población femenina como el lupus, artritis reumatoide y esclerosis múltiple que pueden causar inflamación del nervio óptico y/o resequeidad del ojo.

Los cambios hormonales en la mujer pueden provocar cambios fisiológicos y visuales, dice Muñoz, especialista oftalmóloga. "Durante el embarazo la retención de líquidos hidrata el cristalino aumentando su volumen, induciendo así una miopía, la mayoría de los casos reversible, por lo que se aconseja acudir con un especialista visual. Así también es importante la revisión del fondo de ojo si se llegara a presentar diabetes gestacional o preeclampsia (hipertensión)".

OJO, MUCHO OJO

Según el oftalmólogo Yudy Marín Alanoca, integrante de la Sociedad Mexicana de Oftalmólogos Militares, las exigencias del mundo moderno y ritmo de vida de la mujer contemporánea contribuyen a mermar su capacidad visual.

"La contaminación ambiental, la exposición a la radiación ultravioleta solar, el trabajo frente a una computadora, los cambios bruscos de iluminación, la vida sedentaria y el tabaquismo, son importantes factores

de riesgo cotidianos que afectan la visión, desencadenando desde fatiga visual hasta enfermedades crónicas como degeneración macular, daño en córnea y retina, así como catarata", alerta.

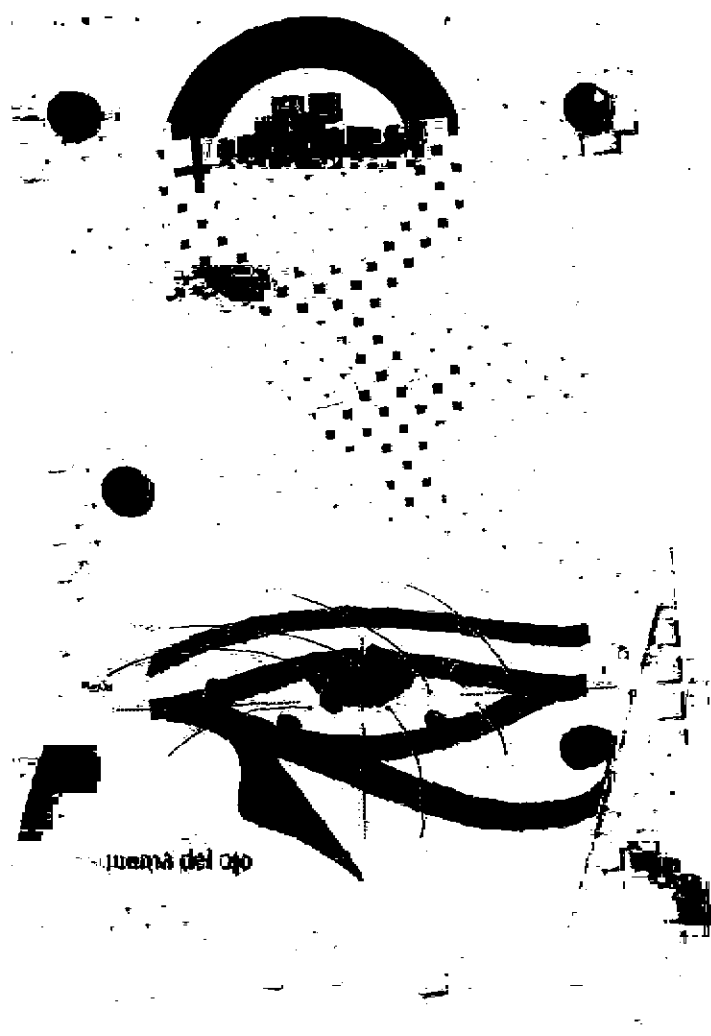
La OMS indica que en los últimos tres años la cantidad de débiles visuales casi se duplicó, y para 2009 son más de 314 millones de personas las que presentan discapacidades visuales, de las cuales 45 millones son ciegas. De acuerdo con la Secretaría de Salud, hay cerca de millón y medio de mexicanos con incapacidad visual, de las cuales 700 mil tienen ceguera.

VISTA CLARA

Para conservar la salud visual, dice Roberto Tapia, coordinador de educación de Transitions, es fundamental que toda la familia se realice un examen ocular por lo menos una vez al año, especialmente mujeres embarazadas o en menopausia.

Recomienda implementar medidas de protección contra los efectos de agentes como las radiaciones solares, el deslumbramiento y la exposición constante a la computadora o el televisor, a través del uso de lentes fotosensibles que brinden una protección de 100% contra los rayos UV, además de que contribuyan a reducir el deslumbramiento y la fatiga visual.

Existen condiciones médicas en las mujeres, como las enfermedades autoinmunes, que pueden causar inflamación del nervio óptico y/o resequeidad del ojo



... nueva del ojo