

# La Salud Ocular

## Los estudios sugieren conectar sus ojos con su corazón

(NAPSM)—Si usted es como la mayoría de los estadounidenses, la enfermedad del corazón y problemas oculares vienen de familia. Por eso debe saber que las investigaciones sugieren que la salud de los ojos y del corazón están relacionadas. El último estudio sugiere que la gente con una específica forma de degeneración macular (AMD, por sus siglas en inglés) que está relacionada con la edad tienen un riesgo significativo de sufrir enfermedad cardiovascular y ataque cerebrovascular.

### Sobre AMD

AMD es la principal causa de discapacidad visual y ceguera en personas mayores de 65 años. Hay dos tipos de AMD. El tipo llamado AMD seco ocurre cuando el área central de la retina conocida como la mácula se daña debido a la formación de pequeños depósitos de colesterol amarillo debajo de la retina. Estos depósitos privan a la retina de sangre y oxígeno, lo que lleva a la pérdida de la visión. El tipo de depósitos que los investigadores creen que están relacionados con las enfermedades del corazón son conocidos como depósitos subretinianos drusoides.

El nuevo estudio aumenta la lista de las varias condiciones de salud que un examen de la vista puede detectar.

### Los ojos son como una ventana a la salud del corazón

Los vasos sanguíneos y los nervios de los ojos reflejan el resto del cuerpo. Es por eso que

ciertas condiciones médicas tales como ataques cerebrovasculares, enfermedad cardíaca, ciertos cánceres y diabetes son inicialmente diagnosticados por un oftalmólogo durante un examen ocular de rutina.

Lo siguiente es lo que los oftalmólogos quieren que usted sepa sobre cómo proteger la salud de sus ojos y de su corazón:

**1. Coma bien.** Una dieta saludable para el corazón llena de verduras de hoja verde y frutas coloridas también sirve para los ojos. Los estudios muestran que los alimentos ricos en vitaminas C y E, zinc, luteína, zeaxantina y ácidos grasos omega-3 pueden reducir el riesgo de ciertas enfermedades oculares, como la degeneración macular, las cataratas y el ojo seco.

**2. Haga ejercicio.** La Asociación Americana del Corazón recomienda 30 minutos de ejercicio cada día. Para la salud ocular, la ciencia demuestra que el ejercicio regular puede proteger su visión y, si ya tiene una enfermedad ocular, puede ayu-



**La enfermedad ocular puede ser una señal de enfermedad coronaria no detectada.**

dar a que usted la controle mejor.

**3. Conozca su historial familiar.** La detección temprana es clave. Muchas de las principales causas de la ceguera son hereditarias, tales como la degeneración macular y glaucoma. Sepa su historial familiar y compártalo con su oftalmólogo en su próxima visita.

**4. Hágase exámenes de la vista de rutina.** Ver a un oftalmólogo podría hacer más que salvarle la vista, también puede salvarle la vida. Cuando David Hibler, Sr. fue a que le revisaran los ojos, su oftalmólogo detectó señales de un coágulo sanguíneo. Gracias a un examen ocular completo, Hibler recibió tratamiento y evitó un posible ataque cerebral. La Academia Estadounidense de Oftalmología recomienda que todos los adultos se realicen un examen completo de la vista antes de cumplir los 40 años y cada uno o dos años después de los 65.

### Los exámenes de la vista pueden salvar vidas.

#### EyeCare America puede ayudar

Puede haber buenas noticias para las personas de 65 años o más que están preocupadas por el riesgo de enfermedades oculares y por el costo de un examen de la vista. Puede que usted sea elegible para obtener un examen médico de la vista, en muchos casos sin costo de bolsillo, mediante EyeCare® America de la American Academy of Ophthalmology. Este programa de servicio público conecta a oftalmólogos voluntarios con pacientes calificados que necesitan atención oftalmológica en Estados Unidos. Para saber si usted o un ser querido califican, visite EyeCare America. EyeCare America está copatrocinado por Knights Templar Eye Foundation Inc., con apoyo adicional proporcionado por Alcon y Regeneron.

#### Aprenda más

Para mayor información, visite [www.aao.org/eyecare-america](http://www.aao.org/eyecare-america).