



## PROBLEMAS A LA VISTA

# Ponen en peligro tu visión

Estas actividades podrían causar enfermedades y lesiones en la visión. Conoce qué podemos hacer para prevenirlo

TEXTO: AMMY RAVELO  
ILUSTRACIÓN: IVÁN VARGAS  
suplementosespecialesmx@gmail.c



**E**n todo el mundo, más de mil millones de personas tienen que vivir con una deficiencia visual ya que no recibieron la atención médica necesaria para algunos padecimientos como miopía, hipermetropía, glaucoma y cataratas, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). El organismo estima que más de dos mil 200 millones presentan deterioro de la visión cercana o lejana.

El doctor Juan Manuel Cardoso, director médico de Laboratorios Grin, señala que existen cinco principales afecciones que aquejan a los mexicanos: errores de refracción como miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia, los cuales se producen cuando la forma del ojo impide enfocar de manera adecuada. La causa podría ser la longitud del globo ocular (largo o más corto), los cambios en la forma de la córnea, así como el envejecimiento del cristalino.

En segundo lugar se encuentran las cataratas, la opacidad del cristalino que provoca visión borrosa. Cada año se registran entre 300 mil y 400 mil casos en el país. Ésta es la causa de ceguera reversible más frecuente en todo el mundo. Le sigue la degeneración macular que provoca la pérdida de las áreas del centro del campo visual y está considerada como la principal razón de ceguera irreversible en aquellos mayores de 50 años.

El glaucoma también es una de las principales afecciones del ojo que dañan el nervio óptico. Alrededor de dos millones de personas en México tienen glaucoma y más de la mitad de ellos desconoce que lo padece. La retinopatía diabética, que se genera como consecuencia del deterioro en los vasos sanguíneos del tejido ubicado en la parte posterior del ojo (retina) debido a la diabetes, es la causa más frecuente de ceguera de nuevo diagnóstico entre los 20 y 74 años.

El doctor Rafael Vázquez Rojas, médico adscrito del área de microcirugía de cataratas en el Hospital de la Ceguera, indica que tener una buena salud visual implica hablar del órgano, en su totalidad. Y,

como todos los demás que conforman el cuerpo humano, se requiere de lo básico como tener una buena alimentación, no fumar ni beber alcohol y hacer ejercicio para mantenerlo en buenas condiciones. “Existen diversos factores de riesgo para la visión. La gran mayoría están relacionados con el estilo de vida que predomina en nuestros días,

sobre todo, la inadecuada alimentación acorde al género, edad o actividad que puede ser un potencializador de enfermedades como hipertensión, diabetes y sobrepeso.

Adicional a los malos hábitos alimenticios, fumar, exponerse por tiempo prolongado a pantallas, usar

maquillaje que no esté acorde a las necesidades o PH de la piel, no usar gafas de sol y no visitar de manera oportuna al optometrista u oftalmólogo. También la genética, edad, sexo y enfermedades crónicas pueden influir en el daño ocular”, agrega Cardoso.

## AMA TUS OJOS EN EL TRABAJO

Aunque la mayor parte de los problemas de visión están relacionados con alguna enfermedad, hay otros que se deben a lesiones oculares provocadas en el ámbito laboral. En Estados Unidos, se reportan más de 65 mil lesiones en uno o ambos ojos anualmente, lo que representa pérdida de la productividad, según MSD. Los datos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) son más

alarmantes ya que apuntan que, a diario, cerca de dos mil personas sufren de una lesión ocular que requiere de atención médica.

La Agencia Internacional para la Prevención de la Ceguera (IAPB, por sus siglas en inglés) centró la atención del Día Mundial de la Visión 2023 en el lema “Ama tus ojos en el trabajo”, para concientizar sobre la importancia del cuidado ocular mientras las personas están laborando. La iniciativa pretende incentivar a los empresarios a que fomenten prácticas habituales y promuevan hábitos de bienestar visual que beneficien a millones de empleados y, con ello, la seguridad y la productividad.



El Centro Oftalmológico Barraquer en Barcelona, España, destaca que las lesiones en los ojos más frecuentes son las queratitis (inflamación en la córnea) y las conjuntivitis, mientras que los trabajadores más afectados son los que se encuentran en los sectores industriales, después los de la industria de la construcción y la agricultura, y quienes laboran en el área de los servicios son los menos propensos. Sin embargo, cualquier colaborador está expuesto a una incidencia. “Para hablar de riesgos laborales, es muy importante abordar el tema del trauma ocular ya que es la primera causa de morbilidad. Esto puede generar la pérdida unilateral de la vista, siendo incluso la primera razón a nivel mundial de pérdida de visión de un solo ojo. Las lesiones que derivan de estos también pueden estar relacionados a consultas muy comunes, sobre todo en los jóvenes, del estrato poblacional más productivo. Es vital su atención porque también existe una relevancia socio-funcional muy importante”, explica Vázquez Rojas.

La doctora Muriel Schornack, optometrista de Mayo Clinic en Rochester, Minnesota, asegura que las ocupaciones relacionadas con la fabricación, el trabajo de laboratorio y los entornos de atención médica, también podrían provocar lesiones oculares debido al contacto con fluidos corporales o sustancias tóxicas. Esto es igual que en los empleos de oficina porque, con el uso de computadora, los ojos pueden secarse y, si bien esto no causará ninguna pérdida permanente de la visión, los síntomas sí son incómodos.

**SOLDADOR:** requiere un equipo de seguridad y protección porque expone los ojos a altas temperaturas y a una gran cantidad de luz ultravioleta, al igual que a polvo de metal, cuyas pequeñas partículas podrían causar abrasiones, cortes o perforaciones oculares.

**AGRICULTOR:** se expone de manera constante a los rayos del sol y a manipular tierra y químicos como pesticidas y fertilizantes que pueden estar en formas granuladas o de aspersión. En este sentido, el riesgo ocular puede ser mayor pues, por un lado, tocarse los ojos con las manos contaminadas y sucias, podría provocar infecciones como conjuntivitis, queratitis y/o endoftalmitis, así como alergias oculares. Al no usar lentes de sol puede provocar desde ojo seco, pterigion o pinguécula hasta cáncer.

No solo la tierra, los vegetales o ramas también pueden dañar algún ojo y producir una úlcera bacteriana que a veces tarda en desarrollarse, por lo que el paciente no lo relaciona directamente. Estas úlceras requieren de un tratamiento antimicótico o antibacteriano que puede poner en riesgo la visión.

**TAXISTAS Y CAMIONEROS:** todas las personas que trabajan en el exterior tienen mayor riesgo debido a la una mayor exposición a la luz ultravioleta. De ahí la recomendación del uso

de gafas solares con protección UVA y UVB, así como de sombrero. Como consecuencia, pueden aparecer pterigiones que suelen conocerse

comúnmente como carnosidades, también el desarrollo de cataratas tempranamente.

#### DEPORTES DE CONTACTO:

en deportes de contacto como el boxeo, fútbol americano o rugby, la fuerza del impacto podría derivar en lesiones oculares como contusiones, cortes y abrasiones, las cuales pueden causar ceguera en un caso extremo. Se estima que, en Estados Unidos, se tratan cerca de 30 mil lesiones oculares al año. De éstas el 90% pudieron evitarse tan solo con el uso del equipo de protección adecuado. Cualquier golpe va a tener un potencial de peligro para los ojos porque son una estructura muy delicada compuesta por diversos sistemas fibrosos. El cristalino, que nos ayuda a ver claramente, está en el interior del ojo suspendido por microfilamentos que lo mantienen en su sitio, y un golpe puede llegar a lesionar este sistema de microfilamentos causando una luxación que desplace el cristalino.

**OFICINISTAS:** la exposición excesiva a la luz azul de las pantallas podría provocar fatiga visual y aumentar el riesgo de desarrollar síndrome del ojo seco debido a la disminución en el número de parpadeos que se necesita para mantener la humectación en el ojo.

Aquellos que laboran en oficinas y están frente a computadoras deben realizarse un examen visual al menos una vez al año, colocar las



pantallas a la distancia y ángulo correctos y practicar la regla 20-20-20 que se refiere a que cada 20 minutos se descansan 20 segundos viendo a 20 pies (6.096 metros) de distancia un objeto diferente, lo que va a evitar el síndrome de fatiga visual. También se recomienda la aplicación de lágrimas artificiales para lubricar.

**ACTIVIDADES ACUÁTICAS:** las personas que trabajan en albercas, mar, ríos o estanques tienen un riesgo de infección por amiba de vida libre o algún otro microorganismo que llegan a generar úlceras.

**TRABAJOS DE CONSTRUCCIÓN:** las personas que se dedican a la construcción, como albañiles o carpinteros, están expuestos a partículas que se pueden incrustar en los ojos. Es muy común que los especialistas remuevan cuerpos extraños como esquirlas metálicas o de madera que con el tiempo generan, más allá de las molestias, infecciones severas.

No es lo mismo una rebaba metálica que una de madera. Las esquirlas de madera, aunque se piense que al ser natural no es tan dañina, es incorrecto y se debe de retirar con rapidez ya que puede derivar en una úlcera micótica que se genera por una invasión por hongos que pueden llegar a ser de difícil control si se dejan crecer sin un tratamiento adecuado.

**CONTACTO CON QUÍMICOS:** aunque se pueda pensar que solo las personas que laboran en laboratorios son los que presentan riesgo, la realidad es que cualquier persona está expuestas diariamente a químicos en el hogar. Un gran número de pacientes que llegan al médico por daños de este tipo son por actividades relacionadas con las labores domésticas donde hay manejo de sosa cáustica o ácido muriático y pueden conferir un riesgo grave para los ojos. El problema de tener exposición a estos químicos puede ser un espectro muy amplio, desde una irritación de la superficie, hasta quemaduras graves que siguen avanzando porque existe una reacción. En estos casos se aconseja enjuagar para retirar el químico de la superficie en la mayor cantidad posible y acudir de manera inmediata al médico ya que quemaduras de este tipo pueden ser irreversibles. ●

—Información proporcionada por: Juan Manuel Cardoso, director médico de Laboratorios GrIn; Jorge Eugenio Valdez García, jefe del servicio de córnea de cirugía refractiva del Instituto Oftalmología del Hospital Zambrano Hellion de la ciudad de Monterrey; Rafael Vázquez Rojas, médico adscrito del área de microcirugía de cataratas en el Hospital de la Ceguera; Clay Cowl, médico ocupacional de Mayo Clinic en Rochester, Minnesota; Muriel Schornack, optometrista de Mayo Clinic en Rochester, Minnesota.

Mil millones de casos de ceguera en el mundo podrían haberse evitado o no se han tratado.



## CUIDA TUS OJOS EN EL TRABAJO

Toma en cuenta las siguientes medidas para cuidar tu vista:

- En líneas de producción y/o manejo de sustancias químicas, además de mascarillas industriales, coloca lentes certificados de protección y caretas protectoras acorde al tipo de trabajo en la línea de producción.
- En el uso de soldaduras, láseres o fibra óptica, utiliza lentes protectores certificados y avalados por las autoridades así como pantallas con filtros de protección ocular específicos.
- En exteriores (con exposición constante al sol), porta lentes de sol con factores de protección probados para rayos UVA y UVB
- En trabajo de oficina con uso habitual de pantallas: realiza pausas activas, es decir, aparta la mirada durante 20 segundos cada 20 minutos; mantén una distancia mínima de 40 centímetros respecto al dispositivo



Se estima que, con la protección adecuada, arriba del 90% de las lesiones oculares se pueden prevenir. Es muy importante generar cultura de protección”,

*Rafael Vázquez Rojas, médico adscrito al área de microcirugía de cataratas en el Hospital de la Ceguera.*



# LOS TRABAJOS QUE PONEN EN RIESGO LA VISTA

Las labores en que las personas están en constante contacto con agua también tienen riesgos, advierte el doctor Jorge Valdez García, jefe del servicio de córnea de cirugía refractiva del Instituto de Oftalmología del Hospital Zambrano Hellion.

**36%**

de las personas con un deterioro de la visión lejana debido a errores de refracción ha tenido acceso a una intervención adecuada

**50**

años o más tiene la mayoría de las personas con discapacidad visual y ceguera.

**Dos mil**

200 millones de personas con deterioro de la visión cercana o lejana existen en el mundo.

— DATOS: OMS

Más 411 mil millones de dólares es la carga económica en el mundo de la discapacidad visual.







ILUSTRACIÓN: NADIA VAZQUEZ DE EL UNIVERSAL

