



**¿Qué son las cataratas
y cómo afectan a tu vista?**

Introducción

Las cataratas son una dolencia que aparece con frecuencia vinculada al avance de la edad, habitualmente una vez que se superan los 60 años. En menor medida y con una incidencia inferior, existen casos de personas jóvenes que las han padecido.

En la actualidad, tienen una solución relativamente sencilla y con una cirugía ambulatoria se corrige esta dolencia.

Si crees que puedes padecerlas o en tu entorno hay personas de edad avanzada, este contenido te ayudará a mantenerte alerta y entender cómo actuar con los primeros síntomas.

[Qué son las cataratas](#)

[Consecuencias de las cataratas para la salud visual](#)

[Intervención quirúrgica para las cataratas](#)

[Recomendaciones postoperatorias](#)

[Cómo prevenir las cataratas](#)

[Qué hacer si detectas síntomas](#)

1

Qué son las cataratas



Las cataratas aparecen cuando el cristalino se opaca por la adhesión de tejido y pierde flexibilidad. Con una menor entrada de luz, el ojo tiene una visión más borrosa, que con el transcurso del tiempo impide incluso realizar labores cotidianas como leer, conducir o reconocer rostros.

La edad y las lesiones en los ojos son los principales factores que las provocan. Sin embargo, su origen puede estar vinculado a otras dolencias o problemas de salud como una diabetes mal gestionada, la hipertensión, el consumo prolongado de corticoides, etc.

La mayoría de las cataratas se desarrollan de forma paulatina, la pérdida de la agudeza visual se incrementa con lentitud y en ocasiones se vuelve difícil detectar las cataratas en las primeras etapas.

Uno de los síntomas más evidentes de las cataratas es la visión borrosa, similar a ver a través de la niebla o de un cristal empañado.

2

Consecuencias de las cataratas para la salud visual



Las manifestaciones de las cataratas son muy variadas, especialmente porque existen diversos tipos de cataratas, desde las nucleares a las congénitas y sus síntomas pueden resultar contradictorios entre sí.

Hemos recopilado los síntomas de todas las variantes, sin embargo, es importante que para obtener un diagnóstico real acudas a una consulta oftalmológica profesional que pueda realizar las pruebas y comprobaciones pertinentes.

Síntomas más frecuentes:

- **Visión borrosa.** Pérdida de nitidez y percepción de las imágenes como a través de un cristal empañado o una zona de niebla.
- **Disminución del color y brillo de los objetos.** Percepción más apagada de los colores de objetos del entorno, como si se hubiese aplicado un filtro amarillo.

- **Mayor dificultad para ver de noche o en ausencia de luz.** La opacidad del cristalino ya reduce la entrada de la luz, y en entornos oscuros se hace más evidente.
- **Mayor sensibilidad a la luz y el resplandor.** Molestias en entornos soleados o con varios puntos de luz, con cierta fotofobia.
- **Problemas para leer.** Dificultades en la lectura, incluso en textos con grandes tamaños de letra.
- **Dificultades para reconocer rostros.**
- **Visión doble** en uno de los ojos.
- **Aparición de halos alrededor de los objetos** que emiten luz.
- **Necesidad continua de cambiar la graduación** de gafas o lentes de contacto.
- **Dificultades para conducir**, especialmente de noche.
- **En ocasiones mejoría de la visión de cerca** por aumento de la miopía.
- **Problemas en la subida y bajada de escaleras.**
- **Dificultad para ver la televisión.**

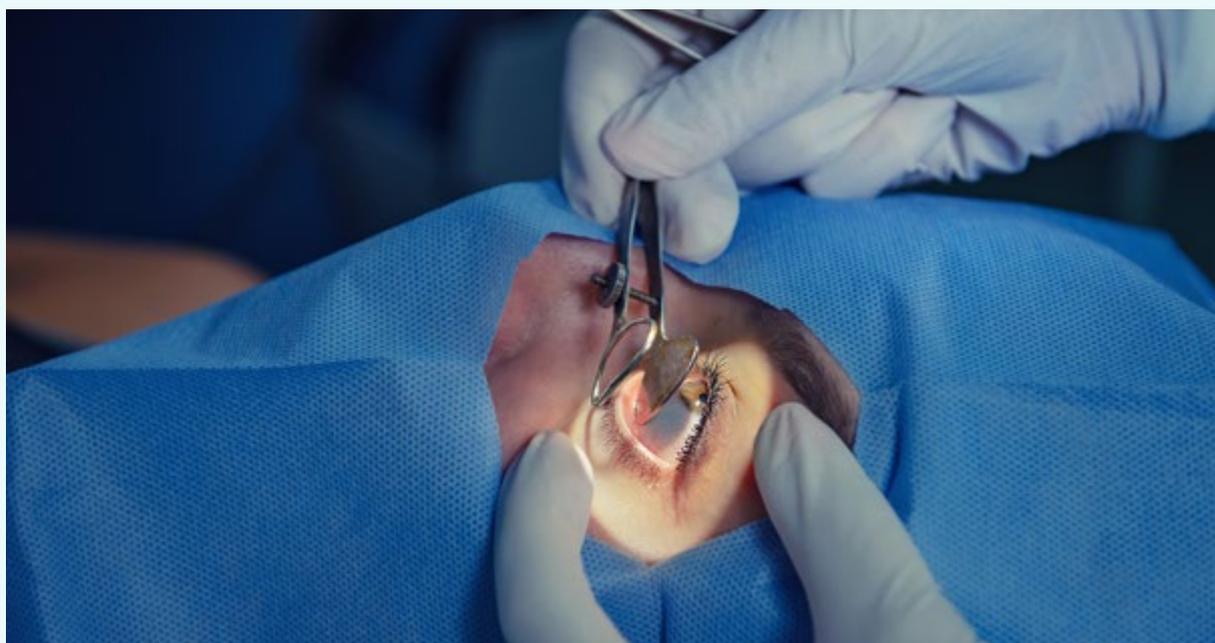
Aunque las cataratas pueden presentar síntomas muy limitantes para la vida cotidiana, es importante y tranquilizador saber que tras la intervención quirúrgica para la sustitución del cristalino por una lente sintética se recupera la agudeza visual en un alto porcentaje.

De hecho, en la actualidad, más del 90% de las personas operadas sienten que han recuperado el nivel de visión anterior a la aparición de cataratas.

Esta intervención ambulatoria, que no requiere ingreso, pondrá fin a la mayoría de síntomas en un periodo muy breve de tiempo.

3

Intervención quirúrgica para las cataratas



Es la solución más eficaz para poner fin a los problemas de visión vinculados a las cataratas. Además, según el tipo de lente intraocular que te implanten, podrás ver cómo se resuelven otras dolencias visuales, como el astigmatismo o la miopía.

Existen varias fórmulas para la extracción del cristalino dañado como el láser o la facoemulsificación, todas ellas son mínimamente invasivas y generan molestias minúsculas. La elección de una fórmula frente a otra corresponderá al tipo de diagnóstico y las características del paciente.

Las operaciones de cataratas se resuelven en menos de una hora y no es necesario que el paciente permanezca en ingreso hospitalario. De vuelta en casa, sólo tendrá que seguir las indicaciones y prescripciones médicas para iniciar la recuperación.



Tipos de intervenciones:

- **Facioemulsificación.** La técnica más común en la operación de cataratas. Se hace uso de ultrasonidos para eliminar el cristalino con opacidad.
- **Cirugía MICS o Técnica Microincisional Bimanual.** En este tipo se hace uso del facofrío o ultrasonidos micropulsados. Permite incisiones más pequeñas que en la facioemulsificación.
- **Cirugía con láser.** Utiliza una combinación de láser y ultrasonido, está especialmente indicada en la implantación de lentes multifocales.

4

Recomendaciones postoperatorias



Tras la intervención para la erradicación de las cataratas, existen una serie de recomendaciones que ayudan a una pronta recuperación y evitan complicaciones. Son las siguientes:

- No frotarse los ojos, ni rascarlos
- Evitar el contacto del ojo con jabón o sustancias irritantes
- Protegerse del sol con gafas
- Seguir el tratamiento de gotas oftalmológicas recetado
- Evitar el ejercicio y los esfuerzos en las semanas posteriores a la intervención
- No bañarse en jacuzzis y/o piscinas
- No aplicar maquillaje alrededor de los ojos en los días siguientes a la operación

5

Cómo prevenir las cataratas



La aparición de las cataratas no se puede evitar, especialmente aquellas que surgen fruto del avance de la edad. Sin embargo, los hábitos saludables y ciertos cuidados específicos pueden retrasar su aparición o su avance.

Recopilamos las recomendaciones que te ayudarán a conservar tu salud visual en el mejor estado posible:

- **Revisa de forma periódica y regular a un equipo profesional de oftalmología** que chequee el estado de tu salud ocular.
- **Utiliza protección frente a la incidencia del sol sobre tus ojos.** Escoge siempre gafas de sol que cumplan con los requisitos mínimos de protección frente a los rayos ultravioleta.
- **Sigue una dieta saludable y variada.** Una ingesta elevada de frutas y verduras ayudará a conservar tu salud general.



- **Limita tu exposición a pantallas.** Realiza paradas de descanso, ejercicios de relajación de la musculatura facial y asegúrate de tener tus ojos en un buen estado de hidratación.
- **Mantén una actividad física moderada.**
- **Limita el consumo de alcohol.**
- **Evita el consumo del tabaco.**



Qué hacer si detectas síntomas

Si tu visión ha empeorado, te cuesta realizar las actividades cotidianas o tienes cualquier tipo de molestia vinculada a la vista debes acudir a una consulta de oftalmología. Sólo un perfil profesional puede ofrecerte un diagnóstico real y fiable.

La detección temprana de enfermedades y dolencias visuales es crucial para evitar el avance de los síntomas y recuperar la agudeza lo antes posible.

[Pedir cita](#)