

Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila

Cataratas

¿Qué son las cataratas?

La catarata es una patología que consiste en la pérdida de transparencia del cristalino, la lente natural del ojo ya través de la cual pasan los rayos de luz hasta la retina y se forman las imágenes. Por esta razón, a medida que el cristalino se vuelve opaco, el paciente experimenta una pérdida progresiva de visión.

Esta enfermedad representa la primera causa de ceguera en el mundo y su aumento es progresivo, debido a la mayor longevidad y al envejecimiento de la población. De hecho, las cataratas afectan a más de la mitad de los mayores de 65 años en el mundo.



¿Cuáles son sus causas?

El envejecimiento es la principal causa de esta enfermedad, fruto del proceso degenerativo natural del ojo. Este se activa, generalmente, a partir de los 40 años y hace que el cristalino sea cada vez menos transparente.

Asimismo, existen otros factores ajenos a la edad que pueden provocar una catarata:

- Traumatismos.
- Otros problemas oculares (por ejemplo, alta miopía).
- Patologías del organismo (como diabetes).
- Consumo de ciertos fármacos (corticoides).
- Condicionantes genéticos: cuando la patología es hereditaria, hablamos de una catarata congénita, que se presenta de nacimiento y, aunque es poco frecuente, puede amenazar de forma grave la visión del niño.

CATARATAS



¿Qué síntomas tiene la catarata?

Según el tamaño, la localización y velocidad de evolución de la catarata, esta puede pasar desapercibida, aunque la pérdida de seguridad al andar o bajar las escaleras debe despertar las primeras sospechas por parte del afectado y de su entorno.

La visión borrosa o “ver nublado”, incluso “ver doble” es una sensación común entre quienes padecen esta patología. Además, otros síntomas habituales son:

- Fotofobia o deslumbramiento: la luz resulta muy molesta.
- Empeoramiento de la visión en los días soleados.
- Dificultad para conducir de noche.
- Disminución de la sensibilidad a los colores, los contrastes, los relieves, la profundidad...
- Aumento de la miopía (visión lejana poco nítida) a partir de los 50 años: también es señal de una posible catarata.

- En algunos casos, problemas para leer letras pequeñas (prospecto de un medicamento, tique de la compra, móvil...), o el fenómeno contrario; algunos pacientes parecen recuperar visión y dejan de necesitar gafas de cerca. Esto se debe a los cambios que provoca la catarata sobre el cristalino y que lo convierten en una especie de "lente de aumento".



Diagnóstico

Para determinar si tienes cataratas, tu médico revisará tus antecedentes médicos y síntomas, y realizará un examen de la vista. Es posible que tu médico realice varias pruebas, entre ellas:

Examen de la agudeza visual. En el examen de la agudeza visual se usa una tabla optométrica para medir si puedes leer una serie de letras. Se analiza un ojo mientras el otro está cubierto. Tu médico determina si tu visión es 20/20 o si tienes signos de deficiencia visual mediante una tabla o dispositivo de visualización con letras cada vez más pequeñas.

Examen con lámpara de hendidura. La lámpara de hendidura le permite a tu oftalmólogo ver de manera ampliada las estructuras en la parte delantera del ojo. El microscopio se llama lámpara de hendidura porque usa una línea de luz intensa (un haz de hendidura) para iluminar la córnea, el iris, el cristalino y el espacio entre el iris y la córnea. La hendidura le permite a tu médico ver estas estructuras en secciones pequeñas, lo que facilita la detección de cualquier anomalía pequeña.

Examen de la retina. Como preparación para el examen de la retina, tu oftalmólogo coloca gotas en los ojos para dilatar las pupilas. Esto facilita el examen de la parte trasera de los ojos (retina). Tu oftalmólogo

puede examinar los cristalinos para detectar signos de cataratas mediante una lámpara de hendidura o un dispositivo especial llamado oftalmoscopio.

Tonometría de aplanamiento. Esta prueba mide la presión de líquido en el ojo. Existen diferentes dispositivos para hacerlo.



¿Cuáles es su tratamiento?

La única manera de eliminar la catarata es a través de una operación, siendo la técnica más habitual la facoemulsificación. Esta consiste en deshacer la catarata y aspirarla, bien sea a través del método convencional por ultrasonidos o con el nuevo láser de femtosegundo, que también se utiliza para la cirugía refractiva o los trasplantes de córnea.

Desde 2012, este láser se aplica de forma pionera en la intervención de cataratas y es uno de los más precisos que existen en la actualidad, por ello, resulta especialmente útil para tratar casos complejos, como congénitos o postraumáticos, al aportar una gran exactitud y estandarizar todavía más el procedimiento.

La intervención es breve, indolora y de rápida recuperación, aunque debe ser realizada por manos expertas y con estrictas medidas de seguridad para garantizar unos resultados óptimos. Las complicaciones de una mala práctica son la principal causa de opacidades de la córnea, glaucoma y desprendimiento de retina, entre otros problemas.



¿Cuándo debe operarse la catarata?

La cirugía es una opción indicada, sobre todo, en tres casos principales:

- Si la catarata produce una subida de la presión intraocular.
- Si provoca uveítis (inflamación de la membrana úvea del ojo).
- Si impide la realización de actividades cotidianas.

Hoy en día, muchas personas se operan este padecimiento y se trata del procedimiento quirúrgico más practicado en nuestro país. Gracias a los avances técnicos, la operación puede realizarse de forma cada vez más precoz, con excelentes resultados y posibilidades de recuperar hasta el 100% de la visión potencial con las condiciones adecuadas.

¿Se puede prevenir la catarata?

La catarata no se puede evitar, pero sí que se puede detectar y tratar precozmente antes de que siga evolucionando y merme considerablemente la visión y la calidad de vida del paciente, de forma que se puede llegar a reducir hasta un 30% el riesgo de caídas, por ejemplo. De ahí la importancia de las revisiones oculares periódicas, sobre todo si se ha alcanzado los 60 años de edad o se tienen factores de riesgo, como antecedentes familiares, diabetes o determinadas lesiones o intervenciones oculares.

Cinco consejos para prevenir la aparición de cataratas y apostar por una visión saludable

1. Estate alerta ante la aparición de cualquier síntoma.

La visión borrosa, "ver nublado", la visión doble, el deslumbramiento o la mala conducción nocturna pueden ser motivados por la aparición de cataratas, por lo que si notas alguno

de estos signos, acude a tu oftalmólogo.

2. Protege tus ojos de la radiación solar.

El efecto acumulativo de una exposición prolongada al sol puede favorecer la aceleración de patologías degenerativas como las cataratas. Por eso es importante que uses gafas de sol de manera habitual, sobre todo en verano, cuando los efectos del sol pueden ser más dañinos, pero también el resto del año -aunque los días sean nublados-, ya que la radiación sigue penetrando. Asegúrate de que son gafas de sol homologadas y con cristales que cuenten con filtros frente a la radiación ultravioleta.

3. No te olvides de las revisiones periódicas.

A partir de los 40 años se recomiendan revisiones oculares bienales a toda la población, pero, sobre todo, si tienes más de 60 años o factores de riesgo, acude una vez al año al especialista para que te realice una revisión completa, con el fin de detectar una posible catarata a tiempo y poder tratarla, así como otras patologías habituales en la

madurez, como el glaucoma o la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).

4. Sigue hábitos saludables.

Una buena salud del organismo también repercute en una buena salud ocular, especialmente dado que la catarata es una patología ligada al envejecimiento que puede verse propiciada por enfermedades sistémicas como la diabetes. Así pues, es aconsejable no fumar, realizar ejercicio físico moderado y mantener una alimentación equilibrada, rica en vitaminas y antioxidantes. Por ejemplo, las zanahorias, espárragos, nectarinas o albaricoques contienen vitamina A, muy beneficiosa para la vista.

5. En caso de aparición de cataratas, sigue las recomendaciones de tu médico.

El especialista en cataratas te aconsejará, en caso de ser necesario, sobre la técnica y el momento de la intervención más adecuados para mantener tu calidad de vida.

Tipos de catarata

Entre los tipos de catarata se incluyen los siguientes:

Cataratas que afectan al centro del cristalino (cataratas nucleares). Una catarata nuclear puede causar al principio más miopía o incluso una mejora temporal de la visión de lectura. Pero con el tiempo, el cristalino se vuelve progresivamente más denso y amarillo y nubla aún más la visión.

A medida que la catarata avanza lentamente, el cristalino puede incluso volverse marrón. El aumento de la pigmentación amarilla o marrón del cristalino puede provocar dificultades para distinguir los tonos de color.

Cataratas que afectan a los bordes del cristalino (cataratas corticales). La catarata cortical comienza como opacidades o líneas blanquecinas en forma de cuña en el borde exterior de la corteza del cristalino. A medida que avanza lentamente, las líneas se extienden hacia el centro y dificultan

el paso de la luz por el centro del cristalino.

Cataratas que afectan a la parte posterior del cristalino (cataratas subcapsulares posteriores). La catarata subcapsular posterior comienza como una pequeña zona opaca que suele formarse cerca de la parte posterior del cristalino, justo en la trayectoria de la luz. Una catarata subcapsular posterior a menudo interfiere con la visión de lectura, reduce la visión en la luz intensa y causa deslumbramiento o halos alrededor de las luces por la noche. Estos tipos de cataratas tienden a progresar más rápidamente que otros tipos.

Cataratas de nacimiento (cataratas congénitas). Algunas personas nacen con cataratas o las desarrollan durante la infancia. Estas cataratas pueden ser genéticas o estar asociadas a una infección intrauterina o a un traumatismo.

Estas cataratas también pueden deberse a ciertas afecciones, como la distrofia miotónica, la galactosemia, la neurofibromatosis tipo 2 o la rubéola.

Las cataratas congénitas no siempre afectan a la visión, pero si lo hacen, suelen eliminarse poco después de su detección.



Factores de riesgo

Los factores que aumentan el riesgo de padecer cataratas incluyen los siguientes:

Envejecimiento

Diabetes

Exposición excesiva a la luz del sol

Fumar

Obesidad

Presión arterial alta

Lesión o inflamación anterior del ojo

Cirugía anterior de ojos

Uso prolongado de medicamentos corticoesteroides

Beber alcohol en exceso

Prevención

Ningún estudio ha demostrado cómo prevenir las cataratas o hacer más lento su avance. Sin embargo, los médicos creen que varias estrategias pueden ser útiles, entre ellas:

Hacerse exámenes de la vista regulares. Los exámenes de la vista pueden ayudar a detectar cataratas y otros problemas oculares en las primeras etapas. Pregúntale a tu médico con qué frecuencia deberías hacerte un examen de la vista.

Dejar de fumar. Pídele a tu médico sugerencias sobre cómo dejar de fumar. Existen medicamentos, asesoramiento y otras estrategias para ayudarte a dejar de fumar.

Controlar otros problemas de salud. Sigue tu plan de tratamiento si tienes diabetes u otras enfermedades que pueden aumentar el riesgo de desarrollar cataratas.

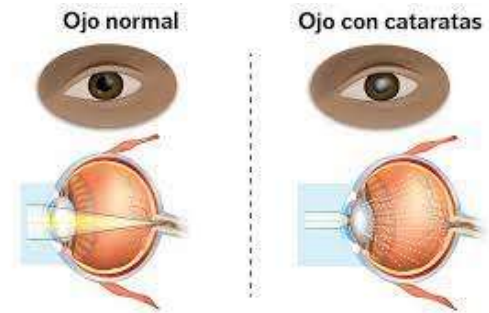
Elige una dieta saludable con muchas frutas y vegetales. Agregar una variedad de frutas y vegetales coloridos a tu dieta garantiza que

recibas muchas vitaminas y nutrientes. Las frutas y los vegetales tienen muchos antioxidantes, que ayudan a conservar la salud de los ojos.

Los estudios no han demostrado que los antioxidantes en forma de píldoras puedan prevenir las cataratas. Sin embargo, un gran estudio poblacional recientemente demostró que una dieta saludable rica en vitaminas y minerales estaba relacionada con un menor riesgo de desarrollar cataratas. Las frutas y los vegetales tienen muchos beneficios para la salud comprobados y son una manera segura de aumentar la cantidad de minerales y vitaminas en tu dieta.

Usar lentes de sol. La luz ultravioleta del sol puede contribuir al desarrollo de cataratas. Usa lentes de sol que bloqueen los rayos ultravioletas B (UVB) cuando estés al aire libre.

Reducir el consumo de alcohol. El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar cataratas.



Bibliografía

1. Burgos-Elías Verónica Y, José Marroquín-Sarti Ma, Zimmermann-Paiz Martin A, Ordoñez Rivas Ana Marissa, Quezada-del Cid Nancy C. Cirugía de catarata traumática en pacientes pediátricos: Experiencia de un centro. Arch. argent. pediatr. [Internet]. 2018 Jun [citado 2024 Ene 22]; 116(3): 216-128. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752018000300014&lng=e s. <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2018.216>.
2. Ríó Torres Marcelino. Cirugía de cataratas en Cuba. Rev Cubana Oftalmol [Internet]. 2019 Mar [citado 2024 Ene 22]; 32(1): e710. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21762019000100001&lng=e s.
3. Hernández Ramos Heidy, Hernández Silva Juan Raúl, Ramos López Meisy, Fundora Nieto Yanitsa. Calidad de vida y visual en pacientes operados de catarata por facoemulsificación bilateral simultánea con implante de lente intraocular. Rev Cubana Oftalmol [Internet]. 2019 Jun [citado 2024 Ene 22]; 32(2): e311. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21762019000200009&lng=e s.