

# PRESBICIA

## Las mejores lentes para corregirla

Cuando llega la década de los 40 comenzamos a notar ciertos síntomas visuales. Si hasta ahora habíamos experimentado una buena visión, entre los 40 y 45 años empezaremos a notar que comenzamos a ver mal de cerca.

### La presbicia

o vista cansada nos afectará a todos, tarde o temprano. Cuando aparece esta alteración fisiológica, la capacidad de enfoque del ojo se muestra insuficiente para realizar cualquier actividad en visión próxima como leer o escribir. Esto se produce porque con el paso de los años, las dos estructuras que permiten enfocar de cerca (cristalino y músculo ciliar), pierden poco a poco su flexibilidad.

En el caso de personas que ya presentan otros defectos refractivos como miopía, hipermetropía o astigmatismo, la presbicia convive con ellas, aunque es posible que en el caso de personas que padezcan miopía tarde un poco más en aparecer.

### Lentes todos los gustos

Existen varios tipos de lentes específicas para cada una de las necesidades de los presbíteros; entre las más frecuentes destacan:

● **Lentes monofocales:** corrigen el enfoque para ver de cerca, pero, al mismo tiempo, desenfocan los objetos que están a una distancia intermedia o lejos. Son la solución más práctica para personas que no tienen otros problemas visuales añadidos y que realizan tareas de vista cercana durante largo tiempo. Pero si la persona es hipermetrope, miope o astigmata esta solución es insuficiente, ya que el presbítero debería tener dos gafas: las de cerca y las de lejos.

● **Lentes bifocales:** esta clase de lentes permiten ver nítidamente objetos que se encuentren cerca y lejos de nosotros, pero perdiendo la visión intermedia. Son las que tienen un corte de media luna en el cristal.

● **Lentes progresivas:** estas lentes ofrecen la posibilidad de enfocar a todas las distancias, por lo que eliminan las limitaciones propias de la presbicia, además de ser las más estéticas.

● **Lentes de contacto:** imitan a las lentes progresivas.

### Detección temprana

A pesar de ser una consecuencia del paso del tiempo que no podemos prevenir, sí podemos detectar la presbicia a tiempo y también podemos cuidar de nuestra salud visual para retrasar su envejecimiento. Cuando se perciban los primeros síntomas de la presbicia no hay que demorarse en tratarla adecuadamente. Para eso es fundamental una revisión con el óptico-optometrista por lo menos una vez al año.

## ¿Tendré ya presbicia?

Los síntomas de la presbicia son:

- Ver los objetos cercanos desenfocados.
- Alejar los objetos para verlos con nitidez.
- Dificultad para ver los detalles pequeños.
- Amontonamiento de las letras.
- Fatiga visual.
- Dolor de cabeza.
- Cansancio ocular tras estar mirando algo de cerca.

