

# ¿QUÉ ES EL GLAUCOMA ?

Es una enfermedad neurodegenerativa causada por el aumento de la presión dentro del ojo. Cuando esto ocurre, puede producir daños en el nervio óptico dando lugar a una pérdida gradual de la visión periférica del campo visual.

## CAUSAS



La presión ocular aumenta por una acumulación del líquido que circula dentro del ojo. Este líquido drena a través de un tejido situado en el ángulo en el que se juntan el iris y la córnea.

Si se produce un exceso de líquido o el sistema de drenaje falla, el líquido no puede salir y aumenta la presión ocular.

El glaucoma puede aparecer gradualmente y pasar inadvertido, ya que en etapas tempranas no se nota dolor ni cambios aparentes en la visión.

## ¿A QUIEN AFECTA?

Afecta principalmente a personas con antecedentes familiares. También se ha observado una mayor incidencia en personas mayores de 40 años y en aquellas que están siendo tratadas con corticoides.

## DIAGNÓSTICO TEMPRANO

La detección precoz de la enfermedad permite aplicar los tratamientos adecuados para minimizar los síntomas del glaucoma, retrasar su evolución y prevenir la pérdida de visión.

Los exámenes oculares periódicos son esenciales para poder detectar cualquier cambio en la presión ocular en su etapa inicial.

# CONSEJOS PARA PERSONAS CON GLAUCOMA

Es muy importante que siga cuidadosamente el tratamiento prescrito por su oftalmólogo para controlar la presión ocular.

Definir rutinas y acciones para mejorar su salud, le ayudará también a realizar mejor sus actividades diarias.

## Sobre la medicación

Informe al resto de sus médicos sobre su glaucoma. Puede llevar un registro de la medicación que esté tomando y ayudarse de las alarmas del reloj o el teléfono para utilizar sus colirios y tomar sus medicamentos a la hora indicada.

## Higiene ocular

Mantenga los ojos limpios e intente no frotarlos. Utilice cosméticos hipoalergénicos y reemplácelos con frecuencia.

## Hidratación regular

Espacie el consumo de líquidos y disminuya el consumo de sal para retener menos líquido, ya que puede ayudar a disminuir la presión ocular.

## Proteger los ojos

Utilice gafas homologadas para protegerse del sol y del aire. También gafas protectoras cuando realice labores de jardinería (p. ej.) y deportes como la natación.

## Disminuir el estrés diario

Asegúrese de disponer de tiempo para divertirse y relajarse. Descanse y procure dormir 8 horas diarias.

## Cuidar la alimentación

Aumente el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en vitamina C y D, antioxidantes, ácidos grasos esenciales y minerales.

