

**Cuidar tus ojos es de
sentido común**

**(pero el sentido común
es el menos común de los
sentidos)**

**Ahora lee esto antes de que arruines tu mejor
sentido por una tontera.**

**Lo que el Dr. Ojos y la Academia Americana de
Oftalmología quiere que sepas, explicado sin rodeos.**

INTRODUCCIÓN

De: Dr. Ojos (o alguien que aprecia que puedas leer esto)

Para: Ti, que crees que verás bien para siempre

Vamos a ser claros.

Te han dicho que tienes visión 20/20. Es la nota máxima. El premio gordo. Significa que ves perfecto. (las letras más pequeñas que te hago leer en la consulta de lejos)

Y probablemente pienses que eso es para siempre. Que tus ojos son invencibles.

Bueno, tengo una noticia. No es buena ni mala.

La vida cobra peaje. Y a veces el precio es tu vista.

No te hablo de tragedias de película. Te hablo de cosas cotidianas. De limpiar el horno un domingo, de un corcho que sale volando en Año Nuevo o de dormirte con los lentes de contacto puestos después de un carrete (fiesta).

Podría darte una lista de 20 consejo, una lista aburrida que no leerías. Pero prefiero contártelo así, directo y al grano.

Porque la mayoría de las cegueras por accidente no ocurren por mala suerte. Ocurren por falta de sentido común.

EL HOGAR: LA ZONA DE GUERRA DISFRAZADA DE CONFORT

La mayoría de mis pacientes llegan a urgencias diciendo: "*Es que estaba solo haciendo una cosita en la casa*". Esa "cosita" suele costarles un 30% de visión.

1. El pH es el enemigo invisible

Los productos de limpieza no son "jabón". Los limpiadores de hornos son alcalinos (bases fuertes). **El álcali es lo peor que le puede pasar a un ojo.** A diferencia del ácido, que quema y se detiene, el álcali "saponifica" tus tejidos. Se derrite dentro de tu ojo y sigue entrando.

- **Tip extraordinario:** Si te salpica algo, no esperes. Mete la cabeza bajo el chorro de agua **20 minutos**. Ni cinco, ni diez. Veinte. Y luego te vas a urgencia o vienes a verme.

2. El síndrome del "Maestro Chasquilla"

¿Vas a colgar un cuadro? ¿Vas a taladrar el techo? El polvillo de concreto esmerilado es como lija para tu córnea.

- **La regla de oro:** Si hay una herramienta eléctrica o un martillo en tu mano, tiene que haber una protección en tu cara. Punto. No hay negociación aquí. Y si vas a jardinera también.

LA PANTALLA: EL AGRESOR SILENCIOSO

No me vengas con que el "filtro azul" de tus lentes de 5 lucas (\$5.000) te está salvando. Eso es marketing para ingenuos. El problema no es el color de la luz (ademas no hay estudios que demuestren que la luz azul de una pantalla sea dañina para tus ojos), es cómo estás usando el músculo.

1. El espasmo de acomodación

Tus ojos están diseñados para mirar el horizonte buscando depredadores, no para mirar memes a 15 centímetros durante seis horas. Cuando haces eso, el músculo ciliar se bloquea.

- **Tip extraordinario: La Regla 20-20-20.** Cada 20 minutos, mira a 20 pies (6 metros) durante 20 segundos. Si no lo haces, tu ojo se "alarga" buscando enfoque y te estás fabricando una miopía que no tenías. Ahora, nadie esta parando cada 20 minutos, puedes hacerlo cada una hora, descansando 30 segundo y mirando al horizon

2. El parpadeo incompleto

Frente a la pantalla, parpadeas un 60% menos. Y cuando lo haces, parpadeas a medias. Resultado: tu película lagrimal se rompe y la superficie de tu ojo se convierte en un mapa de grietas.

- **Solución:** Usa lágrimas sin preservantes. Si tiene preservantes, te irritarán más.

FIESTAS Y DEPORTE

Celebrar sin terminar en urgencias.

Llega el Año Nuevo, las Fiestas Patrias, un cumpleaños.

Sacas la botella de espumante. Apuntas a donde están tus amigos. **Error.** El corcho sale como una bala. Apunta a otro lado. Ponle una toalla encima al abrirla. No le arruines la fiesta a nadie.

¿Fuegos artificiales? Déjaselos a los profesionales. Si estás mirando, mantén la distancia. Y si eres de los que compran para la casa (aunque no se deba), nunca toques uno que no explotó. Y por el amor de dios, vigila a los niños.

Hacer deporte es sano, pero...

Si juegas con pelotas o raquetas, tus ojos están en la línea de fuego.

La solución es simple: protección ocular. Gafas deportivas. Cascos con visor. Nadie se ve "menos cool" por proteger sus ojos. Lo que no es cool es perder un ojo por un pelotazo.

ESTILO DE VIDA

Fumar, comer y maquillarse

Aquí va una verdad incómoda: Fumar te deja ciego. A largo plazo, el cigarro se relaciona con cataratas y degeneración macular. Y el humo secundario daña los ojos de tus hijos. Si no lo dejas por tus pulmones, déjalo por tus ojos.

Sobre la comida: Tu mamá tenía razón. Come vegetales. Especialmente los de hoja verde oscura (espinaca) y los naranjas (zanahoria). Son gasolina premium para tus retinas.

Sobre el maquillaje: Esto es serio. Las bacterias aman tu rímel.

- No compartas maquillaje. Es asqueroso y contagia infecciones.
- Tíralo a los 3 meses y compra nuevo.
- No te pintes por dentro de la línea de las pestañas.
- Y desmaquíllate antes de dormir. Siempre.

¿Usas lentes de contacto? Si viajas, lleva solución de sobra.

Nunca los laves con agua de la llave. El agua tiene bichos que en tu estómago no hacen nada, pero en tu ojo pueden comérselo. Literalmente (no querrás conocer la Acanthamoeba)

EL MENÚ DE TUS OJOS (O CÓMO COMER PARA NO QUEDARTE A OSCURAS)

La Academia Americana de Oftalmología no te dice que comas verduras porque sí. Lo dice porque hay estudios masivos (como el AREDS2) que demostraron que ciertos nutrientes pueden frenar enfermedades como la **Degeneración Macular** y las **Cataratas**.

Tus ojos son órganos hambrientos. Necesitan combustible de alto octanaje. Si les das comida chatarra, funcionan mal.

Aquí tienes los 4 grupos de alimentos que salvan tu vista, explicados sin rodeos:

1. El Escuadrón Naranja (Vitamina A y Beta-caroteno)

Tu mamá tenía razón con las zanahorias, pero se quedó corta. El color naranja en las plantas suele significar "beta-caroteno", que tu cuerpo convierte en Vitamina A. **¿Para qué sirve?** Es esencial para la visión nocturna y para que tu retina funcione. Sin ella, literalmente no puedes ver bien con poca luz.

- **Lo clásico:** Zanahorias. Zapallo.
- **Lo potente:** Camotes (tienen hasta un 200% de la dosis diaria recomendada).

- **La fruta:** Damascos y melón calameño. Entre otras.

2. El Equipo Verde (Luteína y Zeaxantina)

Estos son los "lentes de sol" internos de tu ojo. La luteína y la zeaxantina son antioxidantes que se acumulan en la mácula (la parte central de tu retina, la que usas para leer). Filtran la luz azul dañina y protegen las células sanas.

- **Los reyes:** Espinaca y Kale.
- **El chileno:** Acelga (Swiss chard).
- **La sorpresa: Brócoli** y, créelo o no, **los huevos**. La yema tiene luteína que el cuerpo absorbe muy bien. No botes la yema.

3. La Fuerza del Mar (Omega-3)

Tus lágrimas tienen una capa de aceite para no evaporarse. Si esa capa falla, tienes ojo seco. El Omega-3 mejora esa capa aceitosa y reduce el riesgo de enfermedades en la retina.

- **El menú:** Salmón, trucha y sardinas.
- **El dato:** Si comes pescado graso un par de veces a la semana, estás bajando el riesgo de degeneración macular.

4. Los Defensores Invisibles (Vitamina C, E y Zinc)

El sol y el paso del tiempo "oxidan" tus ojos (como un fierro viejo). Estos antioxidantes frenan ese proceso.

- **Vitamina C:** No es solo para el resfrío. Ayuda a los vasos sanguíneos del ojo. Dale a las naranjas, pomelos, frutillas y tomates.
- **Vitamina E:** Protege las células de los radicales libres. ¿Dónde está? En la **Palta** (sí, otra razón para amar la palta), almendras y semillas de maravilla.
- **Zinc:** Es el "transportista". Lleva la Vitamina A desde tu hígado hasta tu retina. Sin Zinc, la Vitamina A no llega.
 - *Fuentes:* **Porotos**, lentejas, carne roja magra, ostras y carne de ave.

EL RESUMEN PARA TU LISTA DE SUPERMERCADO

Si quieres una "dieta para la vista", no te compliques. Copia a los del Mediterráneo o hazlo a la chilena:

1. **Pescado graso** (Salmón/Jurel) dos veces por semana.
2. **Hojas verdes** (Espinaca/Acelga) en el almuerzo.
3. **Un puñado de frutos secos** (Almendras/Nueces) de snack.
4. **Fruta cítrica o berries** de postre.
5. **Legumbres** (Porotos/Lentejas) cuando puedas.

Advertencia final de la Academia: ¿Pensando en comprar pastillas de vitaminas? **Frena ahí.** La Academia dice que la mejor fuente es el plato, no la farmacia. Solo si tienes

diagnosticada una Degeneración Macular, tu oftalmólogo podría recetarte suplementos específicos (fórmulas AREDS2). Si no, cómete la naranja y la cazuela. Es más rico y funciona mejor.

LENTES DE CONTACTO: EL CULTIVO DE TERROR

Si usas lentes de contacto, probablemente seas un criminal en potencia contra tu propia córnea.

- **Acanthamoeba:** Es un parásito que vive en el agua de la llave. Si enjuagas tu estuche con agua del grifo, estás invitando a un monstruo que se alimenta de tejido corneal. El dolor es tan fuerte que los pacientes piden que les saquen el ojo. No es broma.
- **Hipoxia:** Tu córnea no tiene venas. Respira oxígeno directamente del aire. Si duermes con el lente puesto, la estás asfixiando. La córnea, en su desesperación, empieza a crear venas nuevas (neovascularización) para no morir. Eso te puede dejar ciego. **Sácate los putos lentes para dormir.**

LOS NIÑOS Y LAS PANTALLAS

No es solo un juguete

Jugar con los niños es lo mejor. Hasta que alguien saca una pistola de aire o un arco con flechas.

"Pero son de juguete", dicen los papás. "Es una Nerf, es blandita", dicen.

Los niños disparan al ojo sin pensar. Las balas de punta dura hacen daño. Si van a jugar a la guerra, que usen lentes de protección. O mejor, no compres esas cosas.

Y las pantallas en niños: Hay estudios que dicen que mirar de cerca mucho tiempo causa miopía. Sácalos a la calle. Que les dé el aire, que miren lejos. Es la mejor medicina. Ahora, si leen muchos libros, bueno, es la excepción.

EL SOL: EL CÁNCER QUE NO VES

El sol no solo quema la piel, quema el cristalino y la retina.

- **Cataratas prematuras:** La radiación UV acelera la opacidad de tu lente natural.
- **Pterigión (La "telita"):** Si vives en Chile o zonas de mucho sol y no usas lentes con filtro UV400 real, tu ojo intentará protegerse creando una membrana de carne que invadirá tu visión.
- **Dato:** El lente de sol de la calle es peor que no usar nada. El color oscuro hace que tu pupila se dilate, y si el plástico no tiene filtro real, entran más rayos UV que si no llevaras nada. Compra calidad o no compres nada.

CUANDO EL CUERPO AVISA

Cosas que quizás no sabías

Hay cosas que pasan en tu cuerpo que se ven en tus ojos.

1. **Embarazo:** Es normal ver borroso o tener ojo seco. Pero si tienes diabetes, revísate rápido.
2. **Migrañas:** Si ves luces zigzagueantes (auras), puede que venga un dolor de cabeza fuerte.
3. **ETS:** Sí, las enfermedades de transmisión sexual (herpes, sífilis, VIH) afectan los ojos. El sexo seguro también protege tu vista. Si tienes dudas, ve al médico.
4. **Glaucoma:** Es el ladrón silencioso. No duele. No avisa. Simplemente te va apagando la luz periférica hasta que es tarde.

Los ojos también envejecen. La presbicia (ver mal de cerca) es normal después de los 40 años, pero la visión borrosa, después de los 40 años, también puede ser degeneración macular. No adivines. Ve al oftalmólogo.

El resumen es simple

Tienes dos ojos. No tienen repuesto.

Usa lentes de sol (incluso en invierno). No duermas con los lentes de contacto (jamás, en serio). Si te duele el ojo, se pone rojo o sensible a la luz, corre al oftalmólogo (Dr. Ojos). No esperes a que se pase solo.

Cuidar la vista no es ciencia nuclear. Es sentido común aplicado.

Aplícalo.

Basado en las recomendaciones oficiales de la Academia Americana de Oftalmología.

¿Tu visión se ha vuelto un poco "borrosa" últimamente o ves luces que no deberían estar ahí? No esperes a que se apague la luz. Reserva aquí: www.doctorojos.com