



Dirección: San Martín 1159, Concepción  
Correo: [contacto@masvision.cl](mailto:contacto@masvision.cl)  
Teléfono: Teléfono: 41 2 241002  
Whatsapp: +56 9 8191 0467

## **Presbicia**

La presbicia, también conocida como "vista cansada", es una condición ocular relacionada con la edad que afecta la capacidad de enfocar objetos cercanos. Esta condición es parte natural del proceso de envejecimiento y suele comenzar a manifestarse alrededor de los 40 años. La presbicia afecta a la mayoría de las personas a medida que envejecen, independientemente de si han tenido problemas de visión anteriormente.

### **Causas de la Presbicia**

La presbicia se produce debido a cambios en el cristalino del ojo y en los músculos ciliares. Con la edad, el cristalino se vuelve menos flexible y los músculos ciliares, que ayudan a cambiar la forma del cristalino para enfocar, se debilitan. Esta rigidez progresiva del cristalino impide que el ojo enfoque correctamente los objetos cercanos.

### **Cambios en el Cristalino**

El cristalino es una estructura transparente situada detrás del iris que enfoca la luz en la retina. En los jóvenes, el cristalino es flexible y puede cambiar fácilmente de forma para enfocar tanto objetos cercanos como lejanos. Con el tiempo, el cristalino se endurece y pierde esta capacidad de acomodación, lo que dificulta enfocar objetos cercanos.

### **Disminución de la Fuerza Muscular**

Los músculos ciliares rodean el cristalino y son responsables de su flexión. Con el envejecimiento, estos músculos pierden fuerza y capacidad para cambiar la forma del cristalino de manera eficiente, contribuyendo a la dificultad para enfocar objetos cercanos.

### **Síntomas de la Presbicia**

Los síntomas de la presbicia suelen desarrollarse gradualmente y pueden incluir:

1. Dificultad para leer letras pequeñas: Las personas con presbicia notan que necesitan alejar los libros, revistas, teléfonos y otros objetos para ver las letras claramente.
2. Fatiga ocular: Leer durante períodos prolongados puede causar cansancio y molestia en los ojos.

3. Dolores de cabeza: El esfuerzo adicional requerido para enfocar puede llevar a dolores de cabeza, especialmente después de leer o realizar trabajos cercanos.
4. Visión borrosa a corta distancia: La visión de cerca se vuelve borrosa, especialmente en condiciones de poca luz.
5. Necesidad de más luz: Las personas con presbicia pueden necesitar más luz para leer o realizar tareas cercanas.

### **Diagnóstico**

El diagnóstico de presbicia lo realiza un oftalmólogo o un optometrista a través de un examen ocular completo. Este examen puede incluir:

1. Prueba de agudeza visual: Para determinar la capacidad de ver objetos a diferentes distancias.
2. Prueba de refracción: Para identificar la receta adecuada para anteojos o lentes de contacto.
3. Evaluación de la salud ocular: Para descartar otras posibles causas de los síntomas y evaluar la salud general del ojo.

### **Tratamiento**

La presbicia no puede prevenirse ni curarse, pero sus efectos pueden manejarse eficazmente mediante el uso de lentes correctivos. Las opciones de tratamiento incluyen:

1. Lentes de Lectura: Lentes de aumento simples que se usan solo para tareas de cerca, como leer o trabajar en la computadora.
2. Lentes Bifocales o Multifocales: Lentes que tienen diferentes zonas de corrección para ver a varias distancias (cerca, intermedia y lejos).
3. Lentes Progresivos: Una versión más avanzada de los lentes bifocales que ofrecen una transición suave entre las correcciones de cerca, intermedia y lejos sin una línea visible en el lente.
4. Lentes de Contacto Multifocales: Lentes de contacto diseñados para corregir la visión a múltiples distancias.
5. Monovisión: Una técnica en la que un ojo se corrige para la visión de lejos y el otro para la visión de cerca, usando lentes de contacto o cirugía refractiva.

### **Cirugía**



Dirección: San Martín 1159, Concepción  
Correo: [contacto@masvision.cl](mailto:contacto@masvision.cl)  
Teléfono: Teléfono: 41 2 241002  
Whatsapp: +56 9 8191 0467

Además de los lentes correctivos, existen opciones quirúrgicas para tratar la presbicia, aunque no son adecuadas para todos. Estas incluyen:

1. Cirugía LASIK: Utilizada para crear monovisión, donde un ojo se ajusta para la visión cercana y el otro para la visión lejana.
2. Implantes de Lentes Intraoculares (LIO): Implantes multifocales o acomodativos pueden reemplazar el cristalino natural del ojo para mejorar la visión a diferentes distancias.
3. Queratectomía Conductiva: Un procedimiento que utiliza energía de radiofrecuencia para cambiar la curvatura de la córnea y mejorar la visión de cerca.

### **Prevención y Cuidados**

Aunque la presbicia es una parte natural del envejecimiento y no puede prevenirse, algunas estrategias pueden ayudar a manejar sus síntomas y mantener la salud ocular:

1. Realizar Exámenes Oculares Regulares: Permite detectar cambios en la visión y ajustar las prescripciones de lentes según sea necesario.
2. Usar Iluminación Adecuada: Trabajar o leer con buena iluminación puede reducir la fatiga ocular.
3. Ejercicios de Relajación Ocular: Alternar la vista entre objetos cercanos y lejanos puede ayudar a reducir la fatiga ocular.
4. Mantener una Dieta Saludable: Rica en vitaminas y minerales que benefician la salud ocular, como las vitaminas A, C y E, y los ácidos grasos omega-3.

### **Impacto en la Vida Diaria**

La presbicia puede afectar diversas actividades cotidianas, como la lectura, el uso de dispositivos electrónicos, y el trabajo manual o de precisión. Sin embargo, con la corrección adecuada, las personas pueden continuar realizando estas actividades sin mayores inconvenientes.

En conclusión, la presbicia es una condición común e inevitable del envejecimiento, pero con el diagnóstico y tratamiento adecuados, las personas pueden gestionar sus síntomas de manera efectiva y mantener una buena calidad de vida.