

## **CATARATAS**

La catarata es la pérdida de transparencia del cristalino. El cristalino es una lente transparente que tenemos detrás de la pupila y sirve para enfocar nítidamente los objetos. Por una serie de circunstancias, enfermedades o más frecuentemente debido al paso de los años, el cristalino puede ir perdiendo su transparencia natural y convertirse en una lente opaca. Por tanto, una catarata será más o menos avanzada dependiendo de si la disminución de transparencia es mayor o menor. Cuanto mayor es la pérdida de transparencia del cristalino (o más avanzada es la catarata) mayor será la disminución de visión.

### **Causas**

- Edad avanzada
- Diabetes
- Infecciones o traumatismos oculares
- Tendencia familiar

Las cataratas son una parte normal del envejecimiento. Cuanto mayor es la persona, mayor es la probabilidad de aparición y progresión de las cataratas. Sin embargo, hay ocasiones en que las cataratas aparecen en edades más precoces, sobre todo en personas que padecen determinadas enfermedades como la diabetes, inflamaciones intraoculares y alta miopía entre otras. También pueden aparecer cataratas tras un traumatismo ocular o en algunas familias predispuestas.

Casi tres de cada cuatro personas mayores de 75 años padecen de cataratas, la mayoría de las personas que tienen cataratas, las tienen en los dos ojos. Sin embargo, uno de los ojos puede estar peor que el otro, porque cada una de las cataratas se desarrolla con diferente rapidez.

### **Síntomas**

Según el tamaño y la localización de las áreas de opacidad del cristalino, una persona puede o no darse cuenta de que está desarrollando una catarata. Por ejemplo, si ésta se localiza en el borde externo de la lente, la vista no sufre cambios; pero si la opacidad está situada cerca del centro de la lente, generalmente interfiere con la visión. A medida que las cataratas aumentan, la visión puede hacerse más borrosa. Esta disminución de la agudeza visual es uno de los síntomas más claros y típicos en las personas que están desarrollando una catarata.

Los ojos pueden tener una mayor sensibilidad a la luz dificultando la conducción. También se produce una alteración en la percepción de los colores. En muchos casos se puede llegar a producir una diplopía (visión doble en el ojo en el que se está produciendo la catarata).

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Aunque nadie se libra de padecer cataratas, hay personas que tienen mayor predisposición. Los miopes y los diabéticos son grupos de riesgo a contraer cataratas a una edad más temprana. Existe también un tipo de catarata congénita que la desarrollan los bebés.

### **Tratamiento**

El tratamiento de las cataratas es fundamentalmente quirúrgico. La operación de cataratas consiste en la extracción de la parte del cristalino que está opacificada y su sustitución por una lente artificial que se coloca en el mismo sitio que el cristalino original (lente intraocular), restaurando la visión que se había perdido a consecuencia de las cataratas.

Cuando se realiza la operación dependerá si la pérdida de visión producida por la catarata afecta la calidad de vida de la persona, y le impide realizar actividades normales. En este caso debe plantearse la realización de una intervención quirúrgica.

### **Dieta**

Mantener una dieta saludable, rica en componentes beneficiosos como la vitamina C presente en cítricos, la vitamina A en vegetales y frutas de color intenso como el tomate o la zanahoria, el zinc en legumbres, la luteína en huevos y verduras de hoja verde y los ácidos grasos Omega-3 presentes en pescados azules, puede ayudar a prevenir el envejecimiento de los ojos.

Eliminar de la dieta las bebidas azucaradas y en general azúcares, ya que debilita y degenera el sistema nervioso. Por idéntica razón, evitar el consumo de cafeína y alcohol.

En general, se debe incluir en la dieta aquellos alimentos que son fuente natural de antioxidantes. Estos son las naranjas, limones, pomelos, fresas, uvas negras, brócoli y tomates, aceite de oliva y aceite de moringa. Los antioxidantes combaten a los radicales libres (moléculas de oxígeno inestables) que pueden acumularse en los ojos y causar cataratas.

Las mucosas del ojo no deben deshidratarse. Para evitarlo, se debe beber mucha agua; mínimo dos litros diarios.

### **Complementos alimenticios**

**EyeVit®/ EyeVit® Plus/Mirtilo, Luteina y Astaxantina Complex, que incluyen:**

- **Vitamina A y la provitamina A (betacaroteno):** Ayuda al mantenimiento de la mácula del ojo y del cristalino, frenando la degeneración macular. La carencia de esta sustancia se relaciona con la sequedad ocular, las cataratas y la disminución de la agudeza visual.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Vitamina E:** La oxidación de proteínas en el cristalino del ojo promueven la formación de cataratas, lo cual puede prevenirse con la ingesta de vitamina E. Un estudio reciente concluyó que la unión de vitamina E con vitamina C, betacaroteno y zinc evita o minimiza el riesgo de la degeneración macular (DMAE). Además actúa sobre los ácidos grasos de las membranas hidratando y reduciendo la sequedad ocular.
- **Vitamina C:** Es un antioxidante fundamental que favorece una buena salud de los vasos sanguíneos oculares y reduce la aparición de cataratas. Su consumo reduce el desarrollo de la degeneración macular, así como la pérdida de agudeza visual.
- **Vitaminas del grupo B:** Las vitaminas B1, B2, B3 y B6 son las más relacionadas con la salud ocular. La B1, la B2 y la B3 ejercen un efecto protector frente a las cataratas. Además, la vitamina B2 influye en la regeneración del glutatión, por lo que contribuye al efecto antioxidante en el tejido ocular. La B3 posee un efecto vasodilatador que favorece el flujo sanguíneo coroidal.
- **Zinc:** Es un mineral que actúa a nivel enzimático como antioxidante ayudando a eliminar los radicales libres y contribuye al mantenimiento de la función visual. La concentración de zinc es sumamente elevada en la retina y va disminuyendo con la edad.
- **Selenio:** Debido a su acción antioxidante, ayuda a evitar la degeneración precoz, los procesos inflamatorios y la degeneración ocular. Además, se ha visto la relación directa entre la falta de selenio y la presencia de cataratas y se piensa que su acción antioxidante colabora a la prevención de las mismas.
- **Luteína y xantinas** (zeaxantina y astaxantina): Son pigmentos presentes en la macula ocular, que la protegen contra los efectos de la luz visible y de los radicales libres. Deben ser aportadas a la dieta por alimentos o complementos alimenticios, ya que nuestro organismo no es capaz de sintetizarlas. Además, ayudan a prevenir la aparición de la degeneración macular ligada a la edad y son igualmente beneficiosas en caso de cataratas.
- **Extracto de arándano** (*Vaccinium myrtillus*): Rico en antocianinas, se trata de uno de los complementos alimenticios más conocidos e utilizados. Entre sus propiedades cabe destacar:
  - ✓ Mejora la agudeza visual nocturna; los antocianósidos ayudan al organismo a sintetizar rodopsina, una proteína indispensable para la visión nocturna.
  - ✓ Protege el tejido ocular ante la exposición a la luz y le permite resistir mejor la fatiga vinculada a la exposición ante la pantalla del televisor y del ordenador.
  - ✓ Previene la degeneración macular ya que mejora la microcirculación periférica.
  - ✓ Previene los problemas oculares propios de la edad.
- **Ácidos Grasos Omega-3** (especialmente el ácido docosahexaenoico o DHA): El DHA es esencial para el buen funcionamiento de las células visuales (fotorreceptores), siendo un nutriente clave para la salud ocular. En

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

la zona más central de la retina está la mácula, que es uno de los tejidos corporales que más DHA concentra (más de un 50%) y que es la responsable de que veamos los objetos nítidamente. De hecho, diversos estudios han constatado el importante apoyo que el DHA ofrece en casos de alteraciones de retina (ej. degeneración macular, retinitis pigmentosa, etc.). Por otro lado, una buena lubricación del ojo es clave para mantener una superficie del ojo saludable. Distintos estudios han demostrado la importancia del DHA para mantener una calidad óptima de la película lipídica que baña el ojo.

- **Extracto de semillas de uva** (*vitis vinífera*) (95% de polifenoles): Protege a las células epiteliales del cristalino frente a lesiones oxidativas e impide la progresión de la catarata.
- **Bioflavonoides:** Los bioflavonoides, tales como la quercetina, la hesperidina y la rutina, son sustancias vegetales, presentes en la parte blanca interna de la piel de los cítricos. Se ha demostrado que mejoran o previenen las cataratas y aumentan la visión nocturna y la agudeza visual. Además, evitan las oxidaciones y la formación de los radicales libres.
- **Glutación reducido:** El cristalino dispone de elevadas concentraciones de glutación para proteger el tejido ocular del estrés oxidativo y tiene un papel preventivo en la formación de cataratas y en la DMAE. Protege las células epiteliales del pigmento retiniano, siendo importante en los primeros estadios de la degeneración macular ligada a la edad.
- **N-acetil-cisteína:** Es un precursor de la producción de glutación. Además, protege los ojos del daño producido por los radicales libres.
- **Ácido alfa lipoico:** Junto con la N-acetil-cisteína, favorece la producción de glutación en el cristalino. Además, puede ser de gran ayuda en la prevención de las cataratas, evitando el acumulo de sorbitol en el cristalino, el cual está implicado en el desarrollo de cataratas.

**Ginkgo** (*Ginkgo biloba*) **5.000 mg (HealthAid):** Su principal acción se centra en la mejora del flujo sanguíneo retiniano. Sus beneficios sobre la función ocular han quedado demostrados en el tratamiento del glaucoma, la degeneración macular y las cataratas.