

## HIPERTENSION OCULAR

El ojo necesita tener una cierta presión para mantener su forma y funcionar correctamente. Cuando existe equilibrio entre la producción y eliminación del **humor acuoso**, un líquido transparente que nutre y oxigena el cristalino y la córnea, la **Presión Intraocular o PIO** se mantiene constante. Pero, si la producción de humor acuoso aumenta o si se elimina de manera insuficiente, la presión sube y el nervio óptico puede quedar presionado, lo que incrementa el riesgo de tener dificultades de visión. **Tener la PIO elevada es un factor de riesgo para padecer glaucoma.**

Hablamos de glaucoma cuando el paciente tiene la presión intraocular elevada y ésta ya ha causado algún grado de atrofia del nervio óptico, distinguiéndose así de la hipertensión ocular en la que el nervio aún está sano y por tanto la visión no está afectada.

### Síntomas

En sus primeros estadios, **la presión intraocular alta no manifiesta ningún síntoma**, por esta razón quien que la padece puede no saberlo. Es posible que la persona con presión intraocular alta tenga dañado el nervio óptico en un 40% antes de empezar a notar problemas de visión. Para prevenir esta situación, **es fundamental llevar a cabo revisiones visuales anuales a partir de los 45-50 años.**

### Causas

Según los especialistas, **no existe una causa clara por la que se produzca el aumento de la presión intraocular.** Las razones por las que se ocasionan daños en el sistema de drenaje del humor acuoso no están determinados, si bien cada vez hay más estudios que señalan que **este problema puede verse favorecido por el estrés oxidativo.** Cuando el ojo está sano, los radicales libres se ven compensados de manera natural por los antioxidantes del humor acuoso. Sin embargo, cuando aumentan los radicales libres y se reduce el mecanismo de defensa antioxidante, las probabilidades de que haya estrés oxidativo y, también de que aparezcan patologías oculares como el glaucoma, aumentan. Existen determinadas **circunstancias que favorecen la aparición de estrés oxidativo:**

- La edad
- El tabaco
- La contaminación
- La mala alimentación

### Prevención

Los hábitos saludables ayudan a reducir el estrés oxidativo y, como consecuencia, disminuyen el riesgo de presión intraocular alta. Para mantener unos niveles normales de PIO, es aconsejable **practicar deporte de manera habitual, no fumar y, también, no abusar del alcohol.** Aunque no existe aún una dieta clara para prevenir la tensión intraocular alta, los expertos coinciden en que llevar a cabo algunas sencillas **pautas alimentarias** favorecen una buena salud visual en general y ayudan a mantener unos correctos niveles de PIO:

- **Llevar una alimentación variada**, rica en vitaminas antioxidantes como la C, la B1, el caroteno, el licopeno, la luteína y la zeaxantina. Para conseguirlo, los expertos recomiendan consumir a diario 4-5 piezas de frutas y verduras.
- **Evitar la sal, harinas y azúcares refinadas**. Estos ingredientes se encuentran, sobre todo, en alimentos precocinados y procesados, como la comida rápida o la bollería industrial.
- **Cocinar de la manera más saludable posible** para que se mantengan todos los nutrientes: es mejor cocinar al vapor que hervir, por ejemplo.

## Tratamiento

Se emplean diferentes medicamentos o colirios dependiendo de cuál sea el problema que causa la PIO alta. El especialista de la visión será quién determine el tratamiento más adecuado:

- **Para mejorar el paso del humor acuoso** se pueden emplear colirios mióticos (pilocarpina) o epinefrina.
- Cuando el objetivo es **disminuir la cantidad de líquido** producido, se pueden utilizar gotas betabloqueantes y los inhibidores de la anhidrasa carbónica.
- Si se pretende que la cantidad de **humor acuoso disminuya de forma más constante**, es posible que el especialista recomiende usar inhibidores de la anhidrasa carbónica que se administren de forma oral.

## Complementos alimenticios

**Gingko (*Ginkgo Biloba*) 5.000 mg (HealthAid):** Gracias a su gran cantidad de flavonoides y terpenoides, el ginkgo resulta efectivo para reducir la tensión ocular.

Ahlemeyer B, Krieglstein J. Neuroprotective effects of Ginkgo biloba extract. Cell Mol Life Sci 2003; 60:9:1779-92. Wimpissinger B, Berisha F, Garhoefer G, Polak K, Schmetterer L. Influence of Ginkgo biloba on ocular blood flow. Acta Ophthalmol Scand 2007; 85:4:445-9. Quaranta L, Bettelli S, Uva MG, Semeraro F, Turano R, Gandolfo E. Effect of Ginkgo biloba extract on preexisting visual field damage in normal tension glaucoma. Ophthalmology 2003; 110:2:359-62.

Suplementos a base de vitamina C y E, Omega 3, ácidos grasos y beta caroteno que ayudan a proteger el nervio óptico de los daños:

**EyeVit® Plus (HealthAid)**, que contiene, entre otros:

- Vitamina A/Complejo de carotenoides con luteína y zeaxantina: Necesarios para una función visual óptima.
- Vitamina C + bioflavonoides: Reducen la presión intraocular.
- Vitamina E: Sus propiedades antioxidantes protegen los tejidos oculares.
- Ácidos grasos omega-3: Protegen los tejidos y contribuyen a su reparación. Producen un aumento en el flujo sanguíneo ocular, y como consecuencia reducen la presión intraocular.
- Extractos de mirtilo y uva: Las antocianidinas presentes en el mirtilo y la semilla de uva mejoran la integridad capilar, actúan como antioxidantes contra los radicales libres y previenen la síntesis de componentes inflamatorios. Los flavonoides presentes en el mirtilo mejoran la circulación

del ojo y del nervio óptico y reducen la hiperpermeabilidad y la fragilidad de los capilares oculares.

- **Acido alfa lipoico:** Es un poderoso antioxidante que mejora notablemente la agudeza visual, ya que estimula la producción del antioxidante glutatión y este a su vez protege los ojos.

**Colina/Inositol 250 mg/250 mg (HealthAid):** Vitaminas del complejo B importantes para los ojos y el cerebro.