



És important revisar la vista un cop a l'any ja sigui per rectificar la graduació de les ulleres o per detectar possibles patologies.

La fatiga visual i la síndrome de la pantalla de visualització

Aquesta era digital, governada pels mòbils, tablets i d'altres dispositius portàtils, també fa que joves i adults utilitzin més la visió propera durant tot el dia. Aquest canvi d'hàbits quotidians fa que els nens, per exemple, redueixin el camp de visió i els impedeix desenvolupar la visió de lluny, amb un major risc de tenir miopia, segons alerten els oftalmòlegs. Aquest sobre esforç per enfocar la vista d'a prop augmenta el risc de partir la síndrome de fatiga ocular que, a la llarga, pot generar una visió borrosa de lluny. Una altra patologia de l'era digital és la síndrome de la pantalla de visualització. Un trastorn que cada vegada és més motiu de visites en les consultes dels oftalmòlegs i que es caracteritza per molèsties oculars i fatiga visual. Sol afectar a persones que passen més de 8 hores davant d'un ordinador en sales mal il·luminades o amb una pantalla d'insuficient resolució, amb reflexes. Els símptomes més comuns són visió borrosa o doble, sensació de tensió ocular, fatiga i fotofòbia, dolor ocular, sequedat, irritació, sensació de sorra o coïssor. També pot provocar mal de cap, marejos o rigidesa i mal d'esquena. Per combatre aquestes molèsties l'especialista pot prescriure l'ús de llàgrimes artificials lubrificants o una altra solució hidratant.

dels nens.

SALUT I MÉS GRUP CST



El doctor Mouafk Asaad, cap del Servei d'Oftalmologia del Consorci Sanitari de Terrassa.

“La cirurgia refractiva làser és avui dia la solució més eficaç per a la presbícia”

Alliberar-se de les ulleres i solucionar els problemes de visió, com ara la miopia, la hipermetropia, l'astigmatisme o la presbícia és possible gràcies a les tècniques actuals que disposen els professionals de salut visual. El làser o la cirurgia refractiva són les millors opcions per aconseguir una correcta visió sense necessitat de suports de graduació. Així ho han constatat el doctor Mouafk Asaad Ammaarm cap del Servei d'Oftalmologia del Consorci Sanitari de Terrassa i el doctor Jorge Pradas, especialista en oftalmologia del mateix departament.

“El làser, amb la seva precisió, permet escolpir la còrnia i adequar la curvatura, eliminant les quantitats del teixit necessàries i modificar la refracció ocular per aconseguir un correcte enfoc de la imatge a la retina”, descriu el doctor Mouafk Asaad. “La cirurgia refractiva amb làser és avui dia la solució més eficaç per a la presbícia (vista cansada)”, assegura. Aquest procediment consisteix en l'implant d'una lent intraocular per mitjà d'ultrasons. “Amb petites incisions de 1-2 mil·límetres substituïm el cristal·lí que ha perdut la capacitat d'enfoc per una lent artificial que emularà el seu funcionament”, descriu.

Aquesta tècnica revolucionària, coneguda com Lasik, és una de les més segures i utilitzades a centres sanitaris de Terrassa com Salut i més Grup CST. Amb tot, a l'hora de deci-

“El Lasik és una tècnica de gran exactitud. Tenim un índex molt baix de reintervencions”, diu el doctor Mouafk Asaad.

dir-se per aquest tractament el pacient sol tenir dubtes. El doctor Asaad resol les més freqüents.

És una intervenció dolorosa?

Les intervencions s'efectuen amb anestèsia tòpica (gotes) i no necessiten sutures. Es pot sentir sensació de tacte, de pressió, però no de dolor. Al postoperatori, durant les primeres 5 ó 6 hores, pot aparèixer sensació de sorra, coïssor, fotofòbia o llagimeig.

El pacient quedarà a zero de diòptries després de la cirurgia?

El làser corregirà la seva miopia, hipermetropia o astigmatisme, però no la seva presbícia. És a dir, millorarà tot el que és la seva visió de lluny, però només podran veure d'a prop sense ulleres els pacients als qui els hagi aparegut la presbícia per la seva edat. El Lasik és un procediment de gran exactitud. Tenim un índex molt baix de reintervencions.

Quan es pot tractar la presbícia?

A partir dels 40 ó 45 anys l'enfoc del cristal·lí va disminuint i el pacient allunya els braços per llegir o mirar el mòbil. Quan apareix la presbícia

és moment de posar-se ulleres per llegir o de tractar-la amb cirurgia. La presbícia és un procés lligat a l'edat, no es pot prevenir, només tractar-lo quan es manifesta.

Quines lents s'utilitzen en el tractament de cirurgia de la presbícia?

Fem servir lents intraoculars multifocals d'última generació Premium, que ens ofereixen la possibilitat de prescindir de les ulleres tant per veure de lluny com d'a prop. Aquestes lents són, sense dubte, l'últim gran avanç de la cirurgia refractiva de la presbícia.

Quan es pot reincorporar a la feina?

Habitualment a les 24-48 hores després de la cirurgia. Als casos d'implant de lent intraocular dependrà de les exigències físiques de l'activitat professional que desenvolupi.

Quants dies tindrà els ulls tapats?

Cap dia. Amb l'anestèsia tòpica (només amb gotes) no és necessària l'oclusió després de la cirurgia.

Quan tornarà el pacient a veure bé? Pot reaparèixer la miopia?

En defectes petits d'agudesa visual la recuperació i visió normal s'acosta al 100% al dia següent. En defectes majors, la recuperació pot estar entre un 80 i un 90%, però augmentarà els dies següents. La cirurgia pot eliminar completament el defecte refractiu, però el que no pot fer és frenar la seva evolució. És important que la graduació de la visió no hagi variat de forma significativa durant l'any previ a la intervenció ▶

Creix la cirurgia de cataractes

■ La meitat de les persones majors de 65 anys pateix de cataractes, un procés d'opacitat de la lent natural de l'ull i que comença a manifestar-se amb la presbícia als 45-50 anys. Quan les lents oculars o les ulleres deixen de ser útils és moment de tractar el trastorn. La cirurgia de cataractes és la més comú i el nombre d'intervencions està creixent degut a l'envelliment de la població mundial. Actualment es realitzen quasi 22 milions de cirurgies a l'any a tot el món, segons el darrer congrés de la Sociedad Española de Cirugía Ocular Implanto-Refractiva celebrat aquest mes.

Revisar la retina per evitar malalties

■ El 80% de casos de ceguesa a Espanya es poden evitar, sempre i quan els ciutadans es facin revisions periòdiques de la vista i, en especial, de la retina, segons especialistes en oftalmologia. Les causes més comunes són la Degeneració Macular Associada a l'Edat i la retinopatia diabètica, dues patologies que passen desapercibudes en un primer estadi, just quan la prevenció podria evitar que acabessin en ceguesa. A la campanya de prevenció estatal OPTretina el 20,9% dels pacients que es va revisar la retina va descobrir patologies que ignoraven.

Senyals d'un problema visual

■ Com detectar els problemes visuals en el nen? Per sort, les disfuncions visuals en els infants deixen senyals i símptomes evidents que pares i professors poden identificar. El Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya recomana estar atents a símptomes com: coïssor dels ulls, llagimeig excessiu, fregar-se els ulls o parpellejar sovint, tancar o tapar-se un ull, excessiva sensibilitat a la llum, aclucar-los quan es llegeix, baixa comprensió de lectura per la seva edat o que es perdi entre línies.