

MAR BUENO

# GLAUCOMA



**GOLD  
VISION  
2023**

13de marzo

## GLAUCOMA

El glaucoma es una enfermedad en la que hay un daño en las fibras del nervio óptico y por tanto, dichas fibras dañadas no pueden transmitir la información visual al córtex.

Generalmente esta afección está asociada a un aumento de la presión intraocular del ojo.

Sin embargo, hay casos en los que el nervio óptico resulta dañado sin que haya aumento de dicha presión intraocular.

Para diagnosticar el glaucoma es necesario:

- Hacer un fondo de ojo para evaluar cómo están las fibras del nervio óptico.
- Tomar la presión intraocular
- Hacer una campimetría, para ver si hay puntos ciegos en la retina.

El glaucoma puede aparecer a cualquier edad, pero es más frecuente en los adultos mayores. Se trata de una de las principales causas de ceguera en personas mayores de 60 años.

Muchas formas de glaucoma no presentan signos de advertencia. El efecto es tan gradual que puede que no notes cambios en la visión hasta que la afección esté en sus etapas más avanzadas.

Es importante realizarse exámenes oculares periódicos, como los que miden la presión de los ojos. Si el glaucoma se diagnostica de forma temprana, la pérdida de la visión se puede reducir o prevenir.

## CAUSAS DEL GLAUCOMA

El glaucoma se desarrolla cuando el nervio óptico se daña. A medida que este nervio se deteriora progresivamente, aparecen puntos ciegos en la visión. Por motivos que los médicos no comprenden del todo, este daño al nervio normalmente se relaciona con un aumento de presión en el ojo.

La presión elevada en el ojo se produce como resultado de la acumulación de líquido que fluye por el interior del ojo. Este líquido también se conoce como humor acuoso. Normalmente se drena a través de un tejido localizado en el ángulo en el que se unen el iris y la córnea. Este tejido también se denomina malla trabecular. La córnea es importante para la visión porque deja pasar la luz al ojo. Cuando el ojo produce demasiado líquido o el sistema de drenaje no funciona como debe, puede aumentar la presión en el ojo.

## TIPOS DE GLAUCOMA Y SÍNTOMAS

### 1. Glaucoma de ángulo abierto

Es el más común.

En este tipo el ángulo entre el iris y la córnea está abierto, pero otras partes del sistema de drenaje no se vacían adecuadamente. Esto puede derivar en un aumento gradual y progresivo de la presión intraocular.

Síntomas:

- Ausencia de síntomas en las etapas iniciales
- Progresivamente aparecen puntos ciegos dispersos en la visión lateral. La visión lateral también se conoce como visión periférica
- En etapas posteriores, dificultad para ver cosas en la visión central.

## **2. Glaucoma de ángulo cerrado.**

Este tipo de glaucoma aparece cuando el iris se abulta. El abultamiento del iris bloquea el ángulo iridocorneal de manera parcial o total. En consecuencia, el líquido no puede circular en el ojo y la presión aumenta. El glaucoma de ángulo cerrado puede presentarse de repente o progresivamente.

### Síntomas:

- Dolor de cabeza intenso
- Dolor de ojos intenso
- Náuseas o vómitos
- Visión borrosa
- Halos o anillos de colores alrededor de las luces
- Enrojecimiento de los ojos

## **3. Glaucoma con tensión normal**

No se sabe el motivo por el que el nervio óptico resulta dañado cuando hay una presión intraocular (PIO) normal.

Se cree que puede deberse a un menor flujo sanguíneo en el nervio óptico y/o a una acumulación de depósitos en las arterias que afectan a la circulación sanguínea.

De ahí que todos los ejercicios de preparación, como son los desbloques y los de purificación, sean esenciales para mejorar dicha circulación a los ojos.

### Síntomas:

- Ausencia de síntomas en las etapas iniciales
- Visión progresivamente borrosa
- En etapas más avanzadas, pérdida de la visión lateral

#### **4. Glaucoma infantil**

Puede ser congénito o desarrollarse en los primeros años de vida.

Y puede ser una consecuencia de una obstrucción en el drenaje del humor acuoso, una lesión o una enfermedad subyacente.

Síntomas:

- Visión opaca o nublada en el ojo (bebés)
- Aumento del parpadeo (bebés)
- Lágrimas sin llanto (bebés)
- Visión borrosa
- Miopía que empeora
- Dolor de cabeza

#### **5. Glaucoma pigmentario**

En el glaucoma pigmentario, pequeños gránulos de pigmento se desprenden del iris y bloquean o hacen más lento el drenaje de líquido del ojo.

Actividades como trotar pueden remover los gránulos de pigmento. Esto hace que los gránulos de pigmento se depositen en el tejido ubicado en el ángulo donde se unen el iris y la córnea. Los depósitos de gránulos provocan un aumento de la presión.

Síntomas:

- Halos alrededor de las luces
- Visión borrosa al hacer ejercicio
- Pérdida gradual de la visión lateral

## FACTORES DE RIESGO

- Presión interna alta en el ojo, también conocida como presión intraocular
- Ser mayor de 55 años
- Ser de raza negra, asiática o tener ascendencia hispana
- Antecedentes familiares de glaucoma
- Determinadas afecciones, como diabetes, migrañas, presión arterial alta y anemia de células falciformes
- Córneas que son delgadas por la parte central
- Miopía o hipermetropía extrema
- Lesión ocular o determinados tipos de cirugía ocular
- Administración de medicamentos con corticoides, sobre todo colirios, durante un tiempo prolongado

## PREVENCIÓN

- Revisarse la vista y el fondo de ojo regularmente
- Llevar una alimentación saludable. Realizar de vez en cuando algún detox para eliminar tóxicos del cuerpo.
- Evitar el tabaco
- Mover los ojos
- Realizar ejercicios de purificación y desbloques
- Reducir el nivel de estrés en la medida de lo posible
- Usar protección para los ojos cuando practiques deportes que conlleven un riesgo de golpes o contacto con los ojos. Así mismo, proteger adecuadamente los ojos si usas herramientas eléctricas o soldaduras.
- Utilizar solo colirios, gotas, pomadas y demás, prescritas por tu especialista.
- Realiza ejercicios de estimulación de la visión periférica.
-