



# Divulgación oftalmológica y solidaria

JOSÉ FERNÁNDEZ-VIGO. OFTALMÓLOGO



José Fernández-Vigo es catedrático de Oftalmología de la Universidad de Extremadura, una especialidad médica que lleva ejerciendo 30 años. Ahora acaba de publicar 'Madrid Barcelona. Un recorrido en tren por la oftalmología y otros cuentos', una obra con fines divulgativos con la que se recaudarán fondos para luchar contra la ceguera en países pobres.

Laura Vallejo

## La obra que acaba de publicar tiene fines divulgativos y solidarios. ¿Cómo se lograrán esos objetivos?

El libro tiene dos objetivos fundamentales: mejorar el nivel de salud oftalmológica y obtener fondos para varias ONG de lucha contra la ceguera. Se han recopilado una serie de historias basadas en casos clínicos atendidos por mí y otros 15 destacados oftalmólogos, en las que se cuenta de modo sencillo en qué consisten las principales dolencias oculares y su tratamiento.

## ¿De qué modo contribuirá esta iniciativa a financiar a ONG dedicadas a la lucha contra la ceguera?

Los fondos obtenidos a través de la venta de la obra se destinarán a dotar de medios a una serie de grupos que con gran generosidad y esfuerzo atienden a pacientes de riesgo. Las ONG trabajan en dos frentes, por una parte trasladan a oftalmólogos a revisar y operar pacientes a países en vías de desarrollo y, por otra, se preocupan de construir hospitales, centros de atención y formar equipos de personas con preparación suficiente para atender de forma autónoma a los pacientes.

## ¿Cómo definiría el grado de conocimiento de los españoles con respecto a las dolencias visuales?

La mayor parte de la población ha oído hablar de las más comunes como la catarata, el glaucoma o la degeneración macular y conocen sus tratamientos. Pero hay que huir de los excesos, me refiero a que hay pacientes que actualmente se fían más de lo que leen en Internet que de lo que les informan sus médicos. Internet es bueno en su justa medida especialmente si la información se obtiene de portales o páginas Web de centros acreditados.

## ¿Cuidamos bien la salud ocular en España?

El nivel de salud ocular en Es-

paña está acorde con el del resto de países europeos. En algunos aspectos, especialmente en el de la cirugía, somos incluso un país muy avanzado. El acceso a los medios diagnósticos y terapéuticos es muy bueno y la formación de los oftalmólogos también lo es. Sin embargo, hay aspectos mejorables como nuestra dieta, aumentar la actividad física y reducir el estrés.

## ¿Qué recomendaciones daría para mantener la vista sana el mayor número de años posible?

La salud ocular va a depender muy directamente de nuestra salud general. La vista no se gasta por el uso, se altera por las enfermedades y por el envejecimiento, por ello no hay tope para su utilización, pero sí se puede mejorar el confort visual, aunque no hay medidas milagrosas.

## ¿Cómo afecta a la salud visual el uso de nuevas tecnologías? ¿Qué medidas preventivas se puede adoptar?

Para prevenir problemas oftalmológicos es necesario hacer un uso correcto de las pantallas de ordenadores, smartphones, televisores, es decir, utilizarlas pero con periodos de descanso cada 30 o 45 minutos intercalando otras actividades, especialmente aquellas que nos relajan el sistema de enfoque, como mirar a distancia. También se recomienda controlar la posición de las pantallas para evitar contracturas cervicales y dolor ocular. Además debemos garantizar una adecuada lubricación del ojo parpadeando con frecuencia, algo que se nos olvida cuando fijamos la mirada en una pantalla, o mediante lágrimas artificiales.



'Madrid-Barcelona, un recorrido en tren por la oftalmología y otros cuentos', puede adquirirse en la librería Booksellers de Madrid y en el Centro de Oftalmología Avanzada Profesor Fernández-Vigo. La recaudación se dedicará a ONG dedicadas a la lucha contra la ceguera.

Cuando se realicen esfuerzos visuales es fundamental tener la vista bien graduada y usar las gafas. Y, en todo caso, acudir a revisiones periódicas al oftalmólogo, que deben comenzar en los niños a los cuatro años y en los adultos a partir de los 45, aunque no experimenten sintomatología alguna.

## ¿Cuáles son los síntomas ante los que deberíamos acudir a nuestro oftalmólogo a la mayor brevedad?

Hay dos fundamentales: el dolor y la pérdida de visión brusca. Además, el enrojecimiento muy manifiesto. Pero no siempre estos signos apuntan gravedad, no hay que alarmarse. La pérdida de visión se refiere esencialmente a una pérdida severa con aparición de zonas ciegas, sea en la zona central del campo visual o en la periferia, o a la percepción de una deformación manifiesta de las imágenes. El dolor indica gravedad si hay pérdida de visión.

## ¿En qué medida se puede evitar perder la vista siguiendo correctamente el tratamiento prescrito y adoptando un estilo de vida saludable?

No hay cifras que permitan cuantificarlo, sin embargo, la mayor parte de las enfermedades bien tratadas y diagnosticadas a tiempo no tienen por qué conducir a la ceguera. Hay una fase de prevención donde las medidas de salud general son fundamentales, por ejemplo el control del azúcar en los pacientes diabéticos para frenar la retinopatía, y de la tensión arterial en las personas hipertensas para reducir el riesgo de trombosis. Las precauciones deben extremarse en pacientes considerados de riesgo como los grandes miopes, aquellos que tengan antecedentes familiares de glaucoma, de ojo vago y, en general, cuando hay enfermedades hereditarias, entre las que habría que incluir algunas formas de degeneración macular asociada a la edad. Cumpliendo las normas y manteniendo una vida sana, el riesgo de ceguera es mucho menor. ■