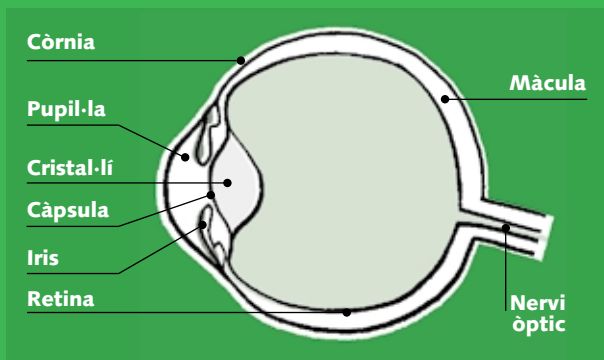


**A** Catalunya, el 22% de la població té més de 60 anys, i les malalties i trastorns relacionats amb l'envelliment són cada vegada més freqüents. La pèrdua de visió, motivada per diversos tipus de trastorns visuals, es produeix fonamentalment en persones grans. Es calcula que aproximadament la meitat de les persones de més de 65 anys presenten alteracions de la visió. Tot i que no es percep com una malaltia, ja que es considera un procés propi de l'edat, aquesta pèrdua en l'agudes visual afecta negativament la qualitat de vida, dificulta la independència de qui la pateix i provoca problemes de mobilitat, aïllament, i fonamentalment caigudes i accidents.

## Com treballa l'ull ?

L'ull treballa com una càmera fotogràfica. La llum arriba a través de la **còrnia**, passa per l'**iris**, que actua com un diafragma regulant l'entrada de llum, traspassa la **pupil·la** i arriba al **crystal·lí**. El cristal·lí és una lent que permet enfocar amb precisió la imatge sobre la **retina**. Aquesta imatge captada per la retina es transmet al **cervell** a través del **nervi òptic**.

**La visió es produeix quan la imatge és captada per la retina i enviada al cervell a través del nervi òptic.**



Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444** 

 [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)



# Cuida't la vista

Millora  
la qualitat  
de vida

**Prevenió del glaucoma  
i d'altres trastorns visuals**

© Generalitat de Catalunya · D.L.B.-19.387-2005

 Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Salut

# Trastorns

Els principals trastorns relacionats amb l'edat que provoquen una disminució de l'agudes visual són els següents:

## **Glaucoma**

El glaucoma és una lesió del nervi òptic produïda per l'augment de la pressió, per sobre de determinats valors, del líquid a l'interior de l'ull (pressió intraocular). Això provoca una pèrdua de visió que pot derivar en ceguesa.

## **Presbícia**

Amb l'edat disminueix el mecanisme d'elasticitat i la capacitat de l'ull per enfocar els objectes, cosa que implica una disminució de la visió.

## **Cataracta**

El cristal·lí normal de l'ull és una lent transparent, la llum la travessa i l'enfoca sobre la retina produint una imatge nítida. Quan es forma la cataracta la lent es torna més opaca, cosa que comporta una manca de claredat, la llum no es pot transmetre fàcilment a la retina i es produeix una visió enfosquida i borrosa.

## **Retinopatia**

És una lesió progressiva de la retina de l'ull produïda en molts casos per la diabetis no controlada o per la hipertensió arterial, que pot ocasionar pèrdua de visió.

## **Degeneració macular associada a l'edat (DMAE)**

La màcula, a la part central de la retina, és el que permet veure les imatges al centre del camp de visió. La degeneració o aprimament de la màcula provoca una pèrdua de visió

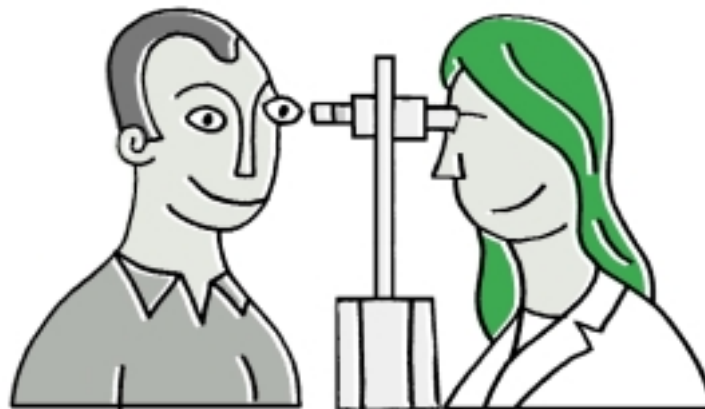
# Quan hem de sospitar que s'està produint una pèrdua d'agudes visual?

Quan observem cert tipus de caigudes, o davant de canvis en el comportament com ara:

- Deixar de fer algunes activitats: conduir, llegir, cosir, veure la televisió.
- Aïllament, reclusió al domicili, restriccions en la mobilitat.

## **Convé detectar-ho aviat i posar-hi remei**

La pèrdua de visió es va produint de forma gradual, per això moltes persones grans tenen pèrdues de visió importants sense adonar-se'n. En molts casos els correctors visuals que porten, les ulleres, són inadequats, i això dóna lloc a un increment del risc de caigudes, accidents domèstics i de trànsit.



# Què pot produir la pèrdua de l'agudes visual?

A més de l'edat, hi ha una sèrie d'hàbits i malalties, algunes d'elles relacionades amb l'envelliment, que afavoreixen l'aparició de trastorns visuals:

- La diabetis és un factor de risc de patir retinopatia, glaucoma i cataractes.
- La hipertensió (tenir la pressió alta) associada a la diabetis augmenta encara més el risc de retinopatia diabètica.
- L'antecedent familiar de glaucoma predisposa a patir aquest trastorn.
- El tabac està relacionat amb la DMAE, la retinopatia diabètica i fins i tot amb la cataracta.
- L'alimentació desequilibrada, especialment la rica en greixos i pobra en antioxidants, pot afavorir l'aparició de DMAE.

## **Com tenir cura dels ulls**

- Cal revisar la vista periòdicament.
- Els malalts amb diabetis han de vigilar i controlar els nivells de glucosa a la sang i anar a l'oftalmòleg a fer-se una revisió anual o bianual.
- Les persones amb antecedents familiars de glaucoma també han de fer-se una revisió anual a l'oftalmòleg.
- Convé controlar la hipertensió.
- I també la hiperlipèmia (excés de colesterol, de triglicèrids)
- És important deixar de fumar.
- Cal seguir una alimentació equilibrada, rica en antioxidants, que inclogui cinc o més porcions de vegetals frescos i fruites al dia.
- Cal protegir els ulls de les radiacions solars.