



## ¿Qué es una catarata?

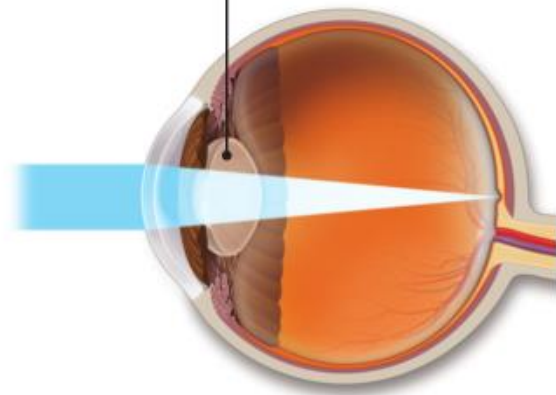
Dentro de los ojos, tenemos un **lente** natural. El lente, o cristalino, dobla (refracta) los rayos de luz que ingresan en el ojo para ayudarnos a ver. El cristalino debe ser transparente. Pero si tiene catarata, el cristalino se nubla. Es similar a mirar a través de un parabrisas empañado o empolvado. Con catarata, las cosas pueden lucir borrosas, nubladas o menos coloridas.

## Cuáles son los síntomas de una catarata?

Estos son algunos cambios en la visión que puede notar si tiene catarata:

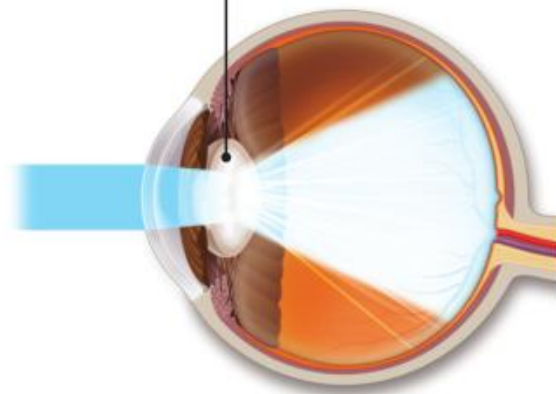
- Visión borrosa
- Ver doble (cuando ve dos imágenes en lugar de una)
- Mucha sensibilidad a la luz
- Tener dificultad para ver bien de noche o necesitar más luz para leer
- Ver los colores brillantes atenuados o amarillentos

Cristalino sin cataratas



En un ojo normal, el lente transparente permite que la luz sea enfocada apropiadamente sobre la retina.

Cristalino con cataratas



En un ojo con catarata, la luz se dispersa dentro del ojo, en lugar de ser enfocada directamente sobre la retina.



A la izquierda, una visión normal. A la derecha, una visión con falta de brillo o amarillenta.



Visión borrosa u oscura.

## ¿Qué causa las cataratas?

El envejecimiento es la causa más común de las cataratas. Esto se debe a cambios normales en el ojo que se producen después de los 40 años aproximadamente. A partir de esa edad, las proteínas normales del cristalino comienzan a desintegrarse. Esto hace que el cristalino se vuelva nublado. Las personas de más de 60 años suelen tener sus cristalinos algo nublados. Sin embargo, puede que no tenga problemas de visión hasta años después.

Estas son otras razones por las que puede tener catarata:

- Tener parientes, hermanos, hermanas u otros familiares con cataratas.
- Tener determinados problemas médicos, como diabetes.
- Haber tenido una lesión ocular, una cirugía de ojos o tratamientos de radiación en la parte superior del cuerpo.
- Haber pasado mucho tiempo bajo el sol, especialmente sin gafas de sol que le protegen los ojos de los rayos ultravioletas (UV) perjudiciales.

La mayoría de las cataratas por la edad se desarrollan gradualmente. Otras cataratas se pueden desarrollar más rápidamente, como en las personas más jóvenes o en personas con diabetes. Los médicos no pueden pronosticar cuán rápidamente se desarrollará la catarata de una persona.

### Es posible que retrase el desarrollo de la catarata.

Proteger los ojos de la luz solar es la mejor manera de hacer esto. Use gafas de sol que filtren los rayos de luz ultravioleta (UV) del sol. También puede usar anteojos normales con una capa transparente anti UV. Hable con su médico para obtener más información.

## ¿Cómo se trata las cataratas?

Las cataratas pueden extraerse sólo con cirugía.

Si los síntomas de catarata no le molestan demasiado, no hace falta removerla. Quizá sólo necesite una nueva receta de anteojos para ver mejor. Debe considerar la cirugía cuando la catarata le impide hacer cosas que quiere o necesita hacer.

## En qué consiste la cirugía de catarata?

Durante la cirugía de catarata, el cirujano de ojos le extraerá el cristalino natural nublado del ojo. Posteriormente, él o ella lo reemplazará con un lente artificial. Ese cristalino se denomina lente intraocular (IOL, por sus siglas en inglés). Cuando decida someterse a una cirugía de catarata, su médico le hablará sobre los IOL y sobre cómo funcionan.

Las personas que se han realizado cirugía de catarata pueden volver a tener visión nublada una vez pasados varios años. Esto se suele deber a que la cápsula del ojo se ha vuelto nublada. La cápsula es la parte del ojo que sostiene al IOL en su lugar. Su oftalmólogo puede usar un láser para abrir la cápsula nublada y restaurar la visión clara. Esto se llama capsulotomía.

Las cataratas son una causa muy común de pérdida de la visión en las personas, pero pueden ser tratadas. Usted y su oftalmólogo deben hablar sobre sus síntomas de catarata. Juntos pueden decidir si está listo para la cirugía de catarata.

## Resumen

Cuando tiene catarata, el cristalino del ojo, normalmente transparente, se vuelve nublado. Eventualmente, la visión se le nublará y se pondrá borrosa. La única manera de eliminar una catarata es por medio de la cirugía. Durante una cirugía de cataratas, el lente turbio es removido es reemplazado con un lente artificial.

No es necesario que se someta a una cirugía de catarata si los síntomas no son tan graves. Debe considerar la cirugía cuando la catarata le impide realizar sus actividades cotidianas.

Es posible retrasar el desarrollo de las cataratas protegiéndose los ojos del sol.

Es importante visitar a su oftalmólogo con regularidad para evaluar los ojos y los cambios en la visión.

Si usted tiene preguntas sobre la visión, hable con su oftalmólogo. Él o ella tiene un compromiso con la protección de sus ojos.

Infórmese más sobre la salud ocular en OjosSanos—una publicación de la Academia Americana de Oftalmología— en [aao.org/salud-ocular](http://aao.org/salud-ocular).

**CORTESÍA DE:**

