

Expertos optometristas valoran la importancia del cuidado de la visión para un envejecimiento saludable

Durante el desarrollo del congreso OPTOM 2024, 28 Congreso de Optometría, Contactología y Óptica Oftálmica, ha tenido lugar una interesante sesión plenaria sobre la Importancia del cuidado de la visión para un envejecimiento saludable

Según las expertas que participaron en la sesión, el envejecimiento es un proceso natural que conlleva una serie de cambios físicos, mentales y sociales. La población mundial está envejeciendo rápidamente, con datos que estiman que, en 2050, el 20% de la población mundial tendrá 65 años o más. La salud visual es un aspecto fundamental del envejecimiento saludable, ya que permite a las personas mayores realizar sus actividades cotidianas de forma independiente y segura. Con el envejecimiento, los ojos experimentan una serie de cambios naturales, como la presbicia, la catarata y la degeneración macular relacionada con la edad (DMAE). Estos cambios pueden afectar a la calidad de vida de las personas mayores, dificultando las actividades cotidianas, como conducir, leer y ver la televisión. "La optometría desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud visual y el envejecimiento saludable. Las revisiones oculares regulares realizadas por un óptico-optometrista pueden ayudar a detectar problemas de visión a tiempo para que puedan ser tratadas y prevenir las complicaciones", explicaron.

En esta sesión plenaria se debatió sobre el concepto de edad biológica e inflammaging, el papel del ciclo circadiano en las vidas, y la importancia del edadismo. El inflammaging es un proceso de inflamación crónica que se produce con el envejecimiento y está asociado con una serie de trastornos de salud, incluida la DMAE, la catarata y la retinopatía diabética. "Los ópticos-optometristas pueden ayudar a prevenir y controlar este proceso mediante la evaluación de los factores de riesgo de inflamación y la recomendación de cambios en el estilo de vida, como por ejemplo una dieta saludable, ejercicio físico regular y control del estrés", destacaron las ponentes.

Por otro lado, durante la sesión informaron sobre la definición de ciclo circadiano, que es un reloj biológico interno que regula los ciclos de sueño-vigilia. "La exposición a la luz ambiental durante el día ayuda a mantener el ritmo circadiano saludable y haciendo que el organismo se reinicie cada noche. En el envejecimiento se produce una alteración de este ciclo vital, provocando problemas de sueño, fatiga, cambios de humor e incluso un mayor riesgo de enfermedades crónicas. La optometría desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud visual y el envejecimiento saludable. Los ópticos-optometristas pueden ayudar a las personas mayores a mantener una buena visión y una buena salud general. Para brindar una atención óptima a los pacientes ancianos, los ópticos-optometristas están capacitados para abordar las percepciones erróneas sobre la visión en las personas mayores, el inflammaging, el ciclo circadiano y el envejecimiento saludable", concluyeron.

Datos de contacto:

Chema Valdés Alonso
GrupolCM/Redactor Jefe

619379182

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>