

¿Sabe cómo prevenir las Cataratas?

Primero una definición, las cataratas, son una acumulación opaca de proteínas dañadas en la lente del ojo, representan la causa principal de disminución visual en aquellas personas de más de 65 años de edad. De hecho, la mayoría de las personas en ese grupo de edad por lo menos presentan el inicio de formación de cataratas.

Diversos factores contribuyen al desarrollo de las cataratas, pero se cree que el daño debido a los radicales libres desempeña un papel principal.

Las cataratas pueden ser extirpadas quirúrgicamente. Aunque ésta se ha convertido en una cirugía relativamente rápida, segura, fácil e indolora, no da como resultado una visión completamente normal. Evidentemente, sería preferible prevenir las cataratas, si esto fuera posible.

Prevención

- *La mejor prevención consiste en controlar las enfermedades que incrementan el riesgo de una catarata y evitar la exposición a los factores conocidos que promueven su formación.*
- *El uso de gafas de sol durante el día cuando se está al aire libre puede reducir la cantidad de luz ultravioleta a la que están expuestos los ojos. Algunas gafas de sol no filtran los rayos ultravioletas que son perjudiciales, por lo que se debe consultar con un optómetra, acerca de cuáles son las gafas que filtran la mayor cantidad de rayos UV.*
- *El hecho de dejar el hábito de fumar puede disminuir el riesgo de desarrollar cataratas.*

Principales tratamientos naturales propuestos

- *Antioxidantes: Numerosos estudios observacionales sugieren que el consumo alto de antioxidantes tales como vitamina C, vitamina E y carotenoides (betacaroteno, luteína y licopeno) están asociados con una incidencia menor de cataratas.*