

**Plus** SALUD  
POR LAURA LONGO

# TU MIRADA MÁS seductora

CON LAS TÉCNICAS EXPRES

Aumenta el número de pacientes con miopía. El láser de nueva generación corrige en quince minutos este problema refractivo.

**H**ay quienes, como Katie Holmes, ganan en las distancias cortas. Como ella, hay un 30 por ciento de la población que a causa de la miopía tiene que enfocar su mirada para ver correctamente lo que le rodea. Si mientras conduces te cuesta percibir los carteles alejados o cuando paseas por la calle tienes problemas para ver los precios de los escaparates... sin duda tu vista está volviéndose "cómoda". Hablamos con expertos del Instituto Oftalmológico Fernández-Vega, en Oviedo, para conocer las soluciones actuales a este defecto óptico.

## HAZ QUE LA VISTA TRABAJE DE LEJOS CON EJERCICIOS OUTDOOR

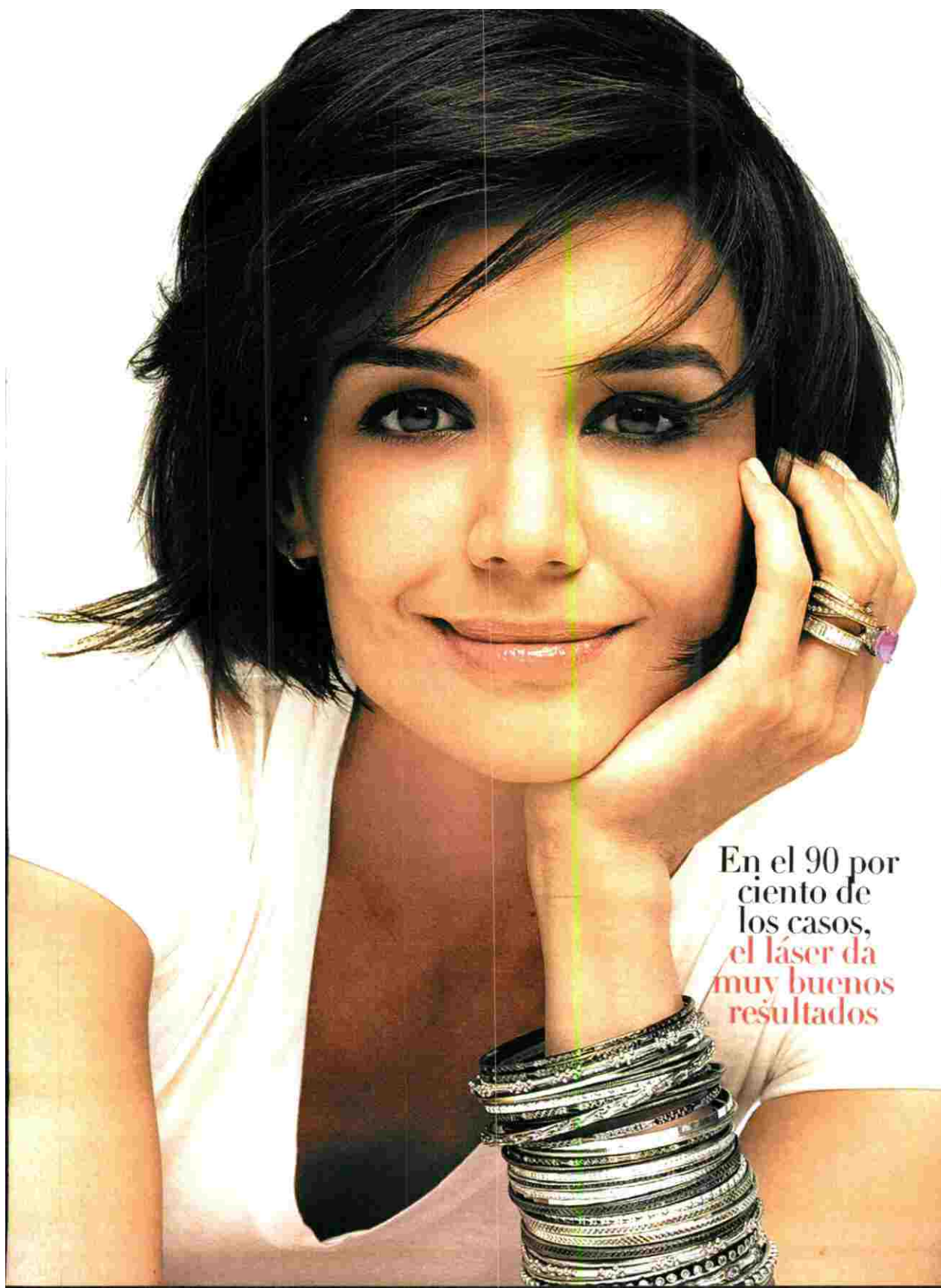
"Además de un factor hereditario, la experiencia visual también influye en el progreso de la miopía. Un miope nace y se hace", explican desde el Instituto. Ordenadores, cine en casa, videojuegos... fuerzan a que la vista trabaje de cerca y no se relaje la capacidad de enfoque. Prevén su aumento:

- ✦ **Gimnasia ocular.** Fíjate en objetos lejanos mientras paseas al aire libre. Y parpadea varias veces seguidas, así ejercitarás los músculos extrínsecos y disminuirá la sequedad.
- ✦ **Relájate.** Masajea la frente en círculos con los dedos.

## 4 RESPUESTAS QUE NECESITAS ANTES DE OPERARTE

Cuando llegues a la consulta, el especialista estudiará tu visión a fondo. Existen casos de menor importancia donde la acomodación visual crea una falsa miopía (que no llega a ser un defecto porque es temporal), y otros, como son las miopías leves inferiores a una dioptría, en los que no compensa la intervención. Debes cumplir estos cuatro requisitos:

- ✦ **Tener menos de siete dioptrías.** Y un grosor de cornea normal, es lo indicado para corregir con la técnica del láser.
- ✦ **Una graduación estable.** Sin cambios durante al menos el último año.
- ✦ **Ser mayor de 22 años.** Es lo "ideal" según nos comentan desde el Instituto Fernández-Vega. Porque es la edad en la que la miopía tiende a estabilizarse.
- ✦ **Una buena salud ocular.** Se determina con la exploración de la retina, la presión intraocular, el espesor de la córnea, el diámetro de la pupila y el test de lágrima, entre otros. Si no hay anomalías, se puede operar con garantías. ▶



En el 90 por  
ciento de  
los casos,  
el láser da  
muy buenos  
resultados



## Plus SALUD

### \* EL LÁSER SE ADAPTA A TU GRADUACIÓN

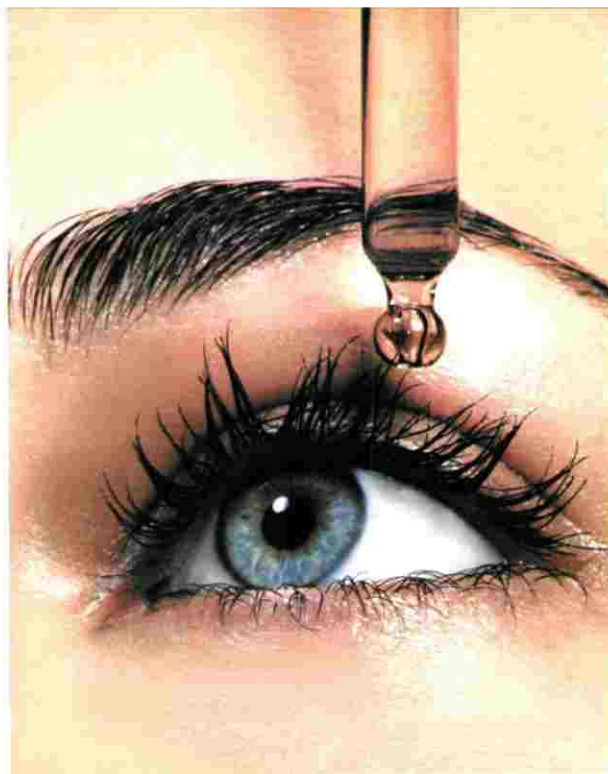
Es cierto que actualmente existen varias líneas de investigación para frenar la miopía mediante vías distintas a la cirugía refractiva. "Ninguna ha mostrado efectividad, por lo que seguimos confiando en los métodos tradicionales", afirman desde el Instituto Fernández-Vega. Las estadísticas también acompañan a los profesionales de la visión, 9 de cada 10 pacientes se siente satisfecho tras operarse. Conoce las técnicas según tu graduación (de menor a mayor).

■ **Photo Refractive Keratectomy (PRK).** "Es la adecuada si realizas deportes de contacto o tienes una profesión de riesgo. Y con graduaciones medias, bajas y córneas delgadas." Se aplica el láser Excimer para tallar sólo la refracción; en estos pacientes no se modifica el *flap* corneal. Para entenderlo, "es una tapita que corresponde a las 100 primeras micras del espesor de nuestra córnea."

■ **Lasik con Intralase.** Combina láser Femtosegundos y Excimer, así se corrigen graduaciones medias y altas que necesitan precisión en el tallado

de la forma, la profundidad y el corte del *flap*. Ambas técnicas se realizan en 15 minutos con anestesia tópica. Ya en casa, se aplica un colirio antibiótico, antiinflamatorios y lágrimas artificiales durante 5 o 6 días.

■ **Lentes Intraoculares.** "Con más de 7 dioptrías, el láser puede suponer demasiada pérdida de tejido corneal. Las lentes ICL y ARTIFLEX se colocan en 10 minutos con anestesia local y dan muy buena agudeza visual." ©



### Direcciones de interés

**Instituto Oftalmológico Fernández-Vega**  
985 240 141, Oviedo.  
**Clinica Baviera**  
917 820 360, Madrid.  
**Clinica Damborenea**  
944 235 786, Bilbao.  
**Centro de Microcirugía Ocular y Estética**  
963 522 559, Valencia.  
**Instituto de Microcirugía Ocular**  
932 531 500, Barcelona.



### CUIDA TU VISTA ANTES Y DESPUÉS

Protégete con gafas de sol seguras que cumplan con las normativas sanitarias y los filtros de protección (las encontrarás en ópticas). Después de un día frente al ordenador, aplícate por la noche dos gotas de colirio antirojeces y un contorno relajante con agua floral. Si te operas, sigue los consejos de tu médico. Procura no tocarte los ojos, y tampoco te maquilles ni realices deporte en el agua durante 15 días.

Contorno de ojos desfatigante Eye Dream, de Talika (36 €). Colirio Vispring, de Visine (5,05 €). Gafas, de Givenchy (177 €). Gafas Heloise, de Chloé (275 €).