



Hábitos de vida en el Glaucoma

El glaucoma es una enfermedad ocular específica del nervio óptico, órgano encargado de transmitir las imágenes del ojo al cerebro.

La principal causa, pero no la única, de glaucoma es el aumento de la presión o tensión ocular. Valores elevados de tensión ocular van dañando lenta y progresivamente las fibras que conforman el nervio óptico, como consecuencia el paciente va perdiendo el campo de visión periférico sin percatarse de ello en la mayoría de los casos y, solo en estadios muy avanzados de la enfermedad, se afecta la visión central.

Es una enfermedad asintomática en el 90% de los casos, la única manera de diagnosticarla es a través de valoraciones oftalmológicas periódicas.



Es importante seguir las pautas de tratamiento indicadas por el profesional oftalmólogo

Recomendaciones del Servicio de Oftalmología

DEPORTE



se recomienda hacer deporte de manera habitual, resulta ser de beneficio. Algunos deportes, posturas, y hobbies son mas recomendables que otros, veamos:

- **Deportes que disminuyen la presión ocular** y por tanto son beneficiosos: ejercicio aeróbico: natación, correr, caminar, ciclismo.
- En pacientes con diagnóstico de glaucoma se deben evitar las gafas de natación pequeña y ajustada ya que las mismas aumentan de forma transitoria la presión ocular. Se recomienda el uso de máscaras de Snorkel.
- **Practica de submarinismo:** durante una inmersión se producen aumentos importantes de la presión ocular que pueden afectar a pacientes con glaucoma. Se recomienda evitar esta práctica en pacientes con patología avanzada y de realizarla se debe estar pendiente de igualar presiones durante los ascensos y descensos.
- **El levantamiento de pesas** produce un aumento transitorio de la presión ocular, por lo que se desaconseja su uso en pacientes con glaucoma.
- **Ciertas posturas en el YOGA** deben evitarse: (Sirsasana, Adho Mukha Svanasana, Uttanasana, Halasana o Viparita Karani) (con la cabeza hacia abajo), pueden aumentar la presión ocular. El resto de la actividad ha demostrado ser beneficiosa.
- **Alpinismo:** el ascenso a grandes alturas se desaconseja en pacientes con glaucoma avanzado.

ALIMENTACIÓN



Se recomienda mantener una alimentación balanceada para mantener el peso adecuado. Existe evidencia científica acerca del efecto negativo de la obesidad en el glaucoma.

La dieta mediterránea rica en omega 3, beta carotenos, vitaminas A, B, ha demostrado efecto beneficioso en la enfermedad. El consumo moderado a alto de frutas como melocotones, frutos rojos, verduras como coles y zanahorias tiene alto aporte de estos nutrientes.

Se sugiere limitar el consumo diario de café. Un consumo excesivo puede aumentar la presión ocular. Se desconoce si el Té tiene efecto sobre la presión.

Hábitos de vida en el Glaucoma

1



Viaje en Avión: las cabinas suelen estar presurizadas, de esta manera no hay riesgo de aumento de la PIO (presión intraocular) durante los vuelos

2



Tabaco: a mayor consumo de tabaco, existe un mayor riesgo de padecer glaucoma. Además es conocido su efecto negativo sobre la salud general.

3



Marihuana: su uso no es beneficioso para el glaucoma. Desde los años 70 se conoce que aunque puede bajar sutilmente la presión intraocular, lo hace de forma errática, por escasos minutos e insuficiente para constituir un tratamiento recomendable, y por lo contrario, puede precipitar glaucomas de ángulo cerrado por su efecto de dilatación pupilar.

4



Tensión arterial: Tanto la hipertensión como la hipotensión arterial aumentan el riesgo de glaucoma. La hipotensión, además, aumenta el riesgo de progresión de la enfermedad. Como parte de una buena relación entre el glaucoma y hábitos de vida, es recomendable un buen control de la tensión arterial las 24 horas para la mejor evolución del glaucoma.

5



Vino: El consumo moderado de vino, dentro de una dieta mediterránea, aporta antioxidantes beneficiosos. No obstante, no existe evidencia de que el vino o los alcoholes en general influyan sobre el glaucoma.

6



Sueño: Posturas nocturnas: Se debe evitar dormir boca abajo. En caso de padecer glaucoma a en un solo ojo, es recomendable no dormir sobre éste.

7



Apnea y glaucoma: durante los episodios de apnea baja la presión ocular, por lo que los cambios de presión no son la causa de glaucoma en pacientes con apnea. Lo que se ha relacionado es que la disminución de oxígeno en sangre durante los episodios de apnea dañan lenta y progresivamente el nervio óptico.

8



Uso de ordenadores y otras pantallas: No parece influir sobre la presión ocular. Si bien es cierto que se debe realizar un uso responsable de los dispositivos digitales para evitar fatiga ocular, los estudios realizados no relacionan su uso con la progresión en glaucoma.

9



Instrumentos de viento y glaucoma: todas las maniobras de Valsalva (expirar con la boca cerrada aumentando la presión en el tórax) sostenidas en el tiempo, aumentan la presión ocular. La técnica de soplado adecuada es fundamental en aquellos pacientes que tocan instrumentos de viento metálicos (trompeta, saxofón) o con boquillas de alta resistencia para evitar aumentos de la PIO (presión intraocular).

10



Embarazo y glaucoma: ni el embarazo, ni las maniobras de parto normal, ni la lactancia afecta la progresión en glaucoma. Sin embargo, algunos medicamentos para el tratamiento del glaucoma no pueden ser usados durante la gestación porque afectan al desarrollo del feto, por lo que si tienes diagnóstico de glaucoma debes acudir a tu oftalmólogo para conocer cuales medicamentos son seguros.