Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

Especialista del Antiguo Hospital Civil recomienda revisar la vista una vez por año

En el marco del Día Mundial de la Visión, asegura que no hay edad para tener alguna enfermedad visual

El segundo jueves de octubre de cada año se conmemora el **Día Mundial de la Visión**, la fecha tiene el objetivo de promover la salud visual para que la población pueda actuar a tiempo ante las principales causas de ceguera evitable en la población en todas las edades.

En este tenor, los **Hospitales Civiles de Guadalajara,** bajo el lema de "**Amar tus ojos",** invitan a conmemorar este 9 de octubre la jornada impulsada no solo por la institución de salud local, sino también por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** y la **Agencia Internacional para la Prevención de la Ceguera (IAPB, por sus siglas en inglés).**

La especialista de los **Servicio de Oftalmología del Hospital Civil de Guadalajara** "**Fray Antonio Alcalde**", Graciela González Pérez, comentó que es importante que la población adulta tenga conocimiento de la existencia de una serie de enfermedades prevenibles si se actúa a tiempo, porque desde la infancia, a través del tamiz ocular, se pueden evitar.

Por ejemplo, malestares a consecuencia de la edad como lo son las cataratas, glaucoma, opacidad corneal y retinopatía diabética **son totalmente reversibles si el paciente se toma el tiempo de ir a consulta y seguir las recomendaciones** de su oculista.

En su informe del año 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS [1]), compartió que en todo el mundo al menos 2.200 millones de personas padecen alguna deficiencia visual, y al menos mil millones tienen una deficiencia visual que se pudo evitair con una consulta a tiempo.

El mismo reporte apuntó al **envejecimiento poblacional y los cambios en los estilos de vida** como factores en el aumento significativo de casos de deficiencia visual y ceguera. Entre los componentes clave se encuentra el excesivo uso de pantallas, sin importar que sea de computadoras o celulares. La especialista hizo hincapié en el preocupante incremento de patologías vinculadas con el uso de pantallas.

Detalló que esta tendencia ascendente **responde directamente al consumo excesivo de contenidos digitales mediante diversos dispositivos**, sobre todo en menores de edad. Incluso, ha atendido a infantes con un año edad.

“Han aumentado de manera impresionante las enfermedades visuales en los niños; anteriormente no veía tantos pacientes con miopía, la exposición excesiva en niños acelera su aparición”, explicó González Pérez al indicar que alrededor del **50% de los pacientes infantiles presentan este padecimiento**.

Aseguró que debe estar prohibido el uso de pantallas en bebés. Pese a que en los niños de secundaria y primaria les piden el uso de las computadoras y tabletas, recomienda su utilización principalmente para el estudio, no más de dos horas en el caso de actividades recreativas.

Para finalizar, la especialista recomendó una serie de hábitos de prevención como lo son el usar lentes oscuros para evitar los **rayos ultravioleta (UV),** hacer pausas en el uso de los dispositivos con pantallas para que descanse la vista, **mantener una dieta equilibrada rica en el consumo de frutas y verduras,** así como revisar una vez al año la vista.

Aconsejó dejar o evitar fumar. Aunque se puede creer que este mal hábito sólo afecta al sistema respiratorio, **inhalar el humo del cigarro también afecta al sistema cardiovascular**.

“Cuando fumas, no tienes la irrigación adecuada, se afecta no solo los pulmones sino todo tu cuerpo. Todas las patologías mencionadas comienzan por la falta de irrigación. La piel se deteriora más en las personas fumadoras”, aclaró la especialista.

Enfermedades visuales a nivel nacional

Datos del Instituto Nacional de Estadística (Inegi) en 2020, indicaron que en el país 2.7 millones de personas sufren de discapacidad visual, y 45 por ciento de personas con ceguera o deficiencia visual se podría haber evitado con un tratamiento temprano.

En México, **34 por ciento de los casos de ceguera son por cataratas**, afectando a las personas mayores de 60 años edad. En el caso de la ceguera permanente, el glaucoma es la primera causa en el territorio nacional; y existen más de 50 mil casos a nivel nacional debido a su detección tardía.

Enfermedades como **la diabetes también puede generar enfermedades en la vista**, por medio de retinopatía diabética que es la primera causa de ceguera en personas en edad productiva. El Inegi indicó que uno de cada 11 adultos vive con diabetes, lo que se traduce en 425 millones de personas.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”
“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”
Guadalajara, Jalisco, 9 de octubre de 2025

Texto: Humberto González Martínez
Fotografía: Adriana González

Etiquetas:
Graciela González Pérez [2]
Hospitales Civiles de Guadalajara [3]

URL Fuente:
https://www.comsoc.udg.mx/noticia/especialista-del-antiguo-hospital-civil-recomienda-revisar-la-vista-una-vez-por-ano

Links
[1] https://www.who.int/es
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/graciela-gonzalez-perez
[3] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/hospitales-civiles-de-guadalajara