

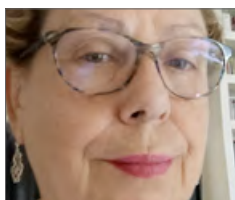
SESIONES **PLENARIAS**

IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LA VISIÓN PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Coordina y modera:

- **Elena Salobar García Martín**, PhD. Óptico-Optometrista.

Participan:



Pilar Serrano Garijo
PhD. Geriatra.



Mónica de la Fuente del Rey
PhD. Bióloga y Farmacéutica.



M. Ángeles Rol de Lama
PhD. Bióloga



Elena Salobar García Martín
PhD. Óptico-Optometrista.



OBJETIVO GENERAL:

Mejorar la atención optométrica a pacientes ancianos mediante la aplicación de los últimos conocimientos y avances en salud visual y envejecimiento saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer los conceptos vanguardistas sobre edadismo, envejecimiento saludable, *inflammaging* y el ciclo circadiano.
- Aprender a aplicar estos conocimientos en la práctica clínica diaria.
- Mejorar la satisfacción del paciente anciano y establecer relaciones más sólidas y duraderas con ellos.

RESUMEN:

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 la



SESIONES PLENARIAS

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 optometrista pueden ayudar a detectar problemas de visión a tiempo para que puedan ser tratadas y prevenir las complicaciones.

En esta sesión plenaria se debatirá sobre el concepto de edad biológica e *inflammaging*, el papel del ciclo circadiano en nuestras vidas y la importancia del edadismo, terminando con una aproximación de todos estos temas a nuestra práctica diaria.

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 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 una dieta saludable, ejercicio regular y control del estrés.

Por otro lado, el ciclo circadiano 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 nuestro 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.

Con respecto al trato con las personas mayores, en múltiples ocasiones ocurre un fenómeno denominado

edadismo, que es la discriminación o prejuicio hacia las personas mayores. En el caso de la salud visual, el edadismo puede llevar a los profesionales a subestimar las necesidades visuales de las personas mayores. Esto puede resultar en un retraso en el diagnóstico y tratamiento de las afecciones oculares, lo que puede conducir a una pérdida de visión irreversible. Del mismo modo, las personas mayores pueden aceptar la mala visión como una consecuencia inevitable del envejecimiento, lo cual puede disuadirlos de buscar atención profesional, incluso cuando experimentan problemas de visión. También es importante saber cómo debemos dirigirnos a este rango de población para no caer en el *buenismo*.

Con esta sesión plenaria se pretende dar un enfoque personalizado e integral para que los optometristas puedan mejorar la satisfacción de los pacientes ancianos y establecer relaciones más sólidas con ellos. Con el enfoque personalizado consideraremos las necesidades individuales de cada paciente, incluidas sus necesidades visuales, su salud general y sus objetivos de vida. Y el enfoque integral nos permitirá abordar no solo las necesidades visuales inmediatas del paciente, sino también sus objetivos de salud a largo plazo.

La optometría desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud visual y el envejecimiento saludable. Los 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 optometristas deben estar al tanto de las últimas investigaciones y avances en este campo. También deben estar capacitados para abordar las percepciones erróneas sobre la visión en las personas mayores, el *inflammaging*, el ciclo circadiano y el envejecimiento saludable.