

## La Higiene de la Vista

Por el Dr. LOUIS SCHWARTZ

*Cirujano del Servicio de Sanidad Pública de los Estados Unidos*

El cuidado de la vista debe principiar desde el nacimiento. Para evitar todo peligro de infección durante este período, se debe aplicar una gota de solución de nitrato de plata (de  $\frac{1}{2}$  ó 1 por ciento) en cada uno de los ojos de la criatura recién nacida. Durante las primeras semanas de vida se deben lavar los ojos por lo menos una vez al día con una solución bien saturada de ácido bórico. Cuando el niño es ya de suficiente edad para comprender, se le debe enseñar a que no se frote los ojos con las manos, pues de esta manera es muy fácil contraer alguna infección cualquiera. Todo niño debe tener su propia toalla individual. Si el niño tiene alguna deformidad en los ojos, como la vista torcida, se debe consultar a un médico antes de mandarlo a la escuela.

Cuando el niño principia a ir a la escuela se le debe examinar la vista, y si se encuentra que ésta es defectuosa, se debe averiguar si necesita anteojos. Esto es muy importante, puesto que si el niño no puede ver el pizarrón o no puede leer bien, es demás esperar que aprenda cosa alguna con facilidad. Además de esto, una vista defectuosa afecta con mucha frecuencia la salud en general. Por ejemplo, un niño miope se inclina hacia adelante sobre su escritorio para leer y escribir, y de esta manera adquiere una postura agachada muy defectuosa que tiende a entumecerle el pecho y a impedir la debida dilatación de sus pulmones, lo cual puede predisponerlo a la tuberculosis. Los niños que tienen una vista muy defectuosa inclinan con frecuencia la cabeza ligeramente hacia un lado para poder ver con claridad, y de esta manera se exponen a adquirir una postura defectuosa, con un hombro más alto que el otro y la cabeza inclinada hacia un lado.

En muchos casos sucede que los niños pueden leer con facilidad aparente los carteles de examen del oculista, y que sin embargo tienen algún desequilibrio de los músculos ópticos. Tal cosa es posible debido a que en la juventud se puede obligar a los músculos que dominan la vista y que manejan el globo del ojo a que trabajen extraordinariamente; es decir, se puede forzar la vista. Si el forzamiento de ésta continúa por un período prolongado, se desarrolla un grupo de síntomas característicos de tal forzamiento, a saber: cansancio de la vista, dificultad de ver con claridad y dolor de cabeza. Si se examinan los ojos durante este tiempo se descubrirá que los párpados están ligeramente enrojecidos e inflamados, y en algunos casos se encontrará una pequeña cantidad de pus en las orillas de los párpados y en los extremos de los ojos. Cuando se descubren tales

síntomas en el niño, debe llevarse inmediatamente a un médico especialista en enfermedades de los ojos (un oculista), para que éste le examine los ojos detenidamente. Comúnmente se encontrará que los lentes correctivos adecuados remedian dichos síntomas.

Mientras el niño asiste a la escuela se debe tener un cuidado particular para que no corra peligro de contraer alguna enfermedad contagiosa, como el tracoma. Se le debe enseñar a que no se toque los ojos antes de lavarse bien las manos, a que no use la toalla o jofaina que usan otros, y a que no se bañe en los tanques públicos de natación donde no se desinfecte el agua sistemáticamente.

Cuando se descubren casos de enfermedades de la vista en una escuela, los enfermos se deben llevar a un médico para que los examine, y si se encuentra que son casos contagiosos, debe prohibirse que los niños asistan a la escuela antes de que estén otra vez sanos. Cuando alguno de los niños del vecindario sufre de alguna de estas enfermedades y hay razón para sospechar que otros niños han tenido contacto alguno con el enfermo, se les deben lavar los ojos con una solución bien saturada de ácido bórico tan pronto como sea posible después de la exposición.

Todas las personas adultas que usan sus ojos considerablemente, como los empleados de oficina y los maestros o profesores, etcétera deben someterse a un examen de la vista por lo menos una vez cada dos años. Debe tenerse siempre cuidado de que la persona que examine los ojos sea un médico que se haya dedicado especialmente al estudio de enfermedades de la vista, pues de esta manera se puede tener la seguridad que el examen ha sido completo, y que la opinión o diagnosis es digna de confianza. Con mucha frecuencia sucede que un examen de los ojos, si éste es hecho por un especialista competente, manifiesta ciertas condiciones relativas a la salud en general, las cuales no se sospechaban anteriormente: como, por ejemplo, alta presión sanguínea y mal de Bright.

En los exámenes de personas de menos de 45 años se obtienen mejores resultados usando una droga que dilate la pupila y permita la realización de un examen más completo. Muchas personas tienen la idea errónea de que estas "gotas," como se llaman comúnmente, son dañinas a los ojos. Tal no es el caso. Por el contrario, muy frecuentemente son ventajosas a los ojos, pues les proporcionan un descanso que los fortifica. Mientras estas "gotas" están obrando no es posible forzar la vista; sin embargo, es prudente evitar toda luz directa.

Las personas que han llegado a los 45 ó 50 años encuentran generalmente que les es más fácil leer a distancia. Esto es una condición normal correspondiente a esta edad, y que no debe ocasionar cuidado alguno. La causa de esto es que se disminuye la elasticidad de las

estructuras de los ojos que gobiernan lo que se conoce con el nombre de "acomodación." Las personas de esta edad necesitan anteojos para leer y para hacer toda clase de trabajo delicado. Personas que han sido algo cortas de vista encuentran que a esta edad pueden ver suficientemente bien para leer sin usar anteojos. Los anteojos para leer se pueden ajustar sin el uso de las drogas que dilatan las pupilas. Sin embargo, aun en estos casos, si existe algún defecto de distancia focal, se pueden obtener resultados mucho más satisfactorios usando dichas drogas, las que, como se dijo antes, no son dañinas.

Es de gran importancia en la higiene de los ojos tener la debida cantidad de luz. En un estudio hecho recientemente por el Servicio de Sanidad Pública de los Estados Unidos sobre dos grupos grandes de trabajadores que hacían exactamente la misma clase de trabajo, pero en diferentes condiciones de alumbrado, se descubrió que los que trabajaban en peores condiciones de alumbrado tenían peor vista que los que trabajaban en mejores condiciones; así mismo se encontró mayor número de casos de enfermedades de la vista entre los que trabajaban con peores luces. En estos mismos estudios se notó que conforme se mejoraban la cantidad y calidad del alumbrado, aumentaban en igual grado la eficiencia y bienestar de los trabajadores, y que conforme se aumentaba el alumbrado, los trabajadores con peor vista se acercaban, en el desempeño de su trabajo, al grado de eficiencia alcanzado por los que tenían la vista buena. Se encontró que es muy injurioso a los ojos tratar de hacer trabajos delicados con luz insuficiente. No se debe trabajar durante el día con la cara vuelta hacia el sol. Es preferible tener la luz por detrás, recibéndola por encima del hombro izquierdo, de manera que no se proyecten sombras sobre el trabajo. Para escribir es mejor usar papel mate, sin brillo, pues el papel lustroso refleja la luz en los ojos y causa resplandor. Cuando se trabaja bajo iluminación artificial se debe tener el foco de la luz fuera de la línea visual. Este debe tener poco brillo y no debe estar muy cerca de los ojos. La iluminación debe ser uniforme y adecuada. Para leer, el nivel en que se obra debe estar iluminado por ocho bujías ("foot candles"), de un pié cada una por lo menos. Una bujía de un pié ("foot candle"), como se sabe, es la intensidad de la luz de una bujía normal a una distancia de un pié. Nunca deben haber sombras oscuras ni lámparas sin pantallas. El mejor método de iluminación de una sala de lectura es el de iluminación indirecta, donde la luz se refleja del cielo raso y los focos están fuera de la vista. Las paredes de la sala deben ser de un color medianamente claro para proporcionar algún descanso a los ojos cuando éstos no están trabajando, y el cielo raso debe ser de color blanco opaco, para que forme una buena superficie de reflexión.

Cuando sea necesario tener alumbrado local, es decir, lámparas de mesa, además del alumbrado general, las lámparas que proporcionan

la luz local deben tener pantallas y deben estar colocadas de tal manera que toda la luz caiga sobre el trabajo que se está haciendo, y no sobre los ojos.

Entre otras, una idea errónea y equivocada que muchas personas tienen frecuentemente acerca de sus ojos es la de que pueden ver muy bien cuando en realidad su vista no es normal. Tales personas fundan su opinión en el hecho que pueden ver objetos a largas distancias; pero tal cálculo no tiene valor alguno, pues la persona que lo hace carece de los medios necesarios para compara su vista con la vista normal. Existen unos carteles de norma fija para estimar la graduación de la vista, los cuales se han hecho como resultado de ciertas investigaciones científicas, y solamente por su medio se puede graduar la vista.

Otra falacia muy común es la creencia que cuando una persona principia a usar anteojos, se ve obligada a usarlos siempre. No hay tal cosa; lo que pasa es que la vista se mejora mucho con el uso de los anteojos, al grado que sin ellos ya no se ve satisfactoriamente. Una declaración que se oye con mucha frecuencia es la de que el padre, la madre o el pariente de tal o cual persona llegó a edad muy avanzada sin tener que usar anteojos. La declaración puede ser cierta, pero eso no prueba que la persona referida haya tenido ojos excepcionalmente buenos. En la mayoría de los casos esto quiere decir que dichas personas tenían un ojo normal y el otro miope, y que usaron el ojo normal para leer durante su juventud, y el ojo corto de vista para leer en su edad avanzada.

En algunos casos la decadencia de la vista de una persona, conforme ésta avanza en años después de la edad madura, se debe al comienzo de cataratas en los ojos. Catarata es un nombre técnico que muchas personas han tomado en sentido erróneo. Creen éstas que la catarata es una telilla blanca semejante a una cascada, que se forma encima del ojo. En realidad esta telilla blanca no se forma encima del ojo sino que únicamente sobre el espacio ocupado por la pupila, y es debida a que el lente cristalino del ojo se vuelve opaco. La catarata de la vejez aparece muy gradualmente, y en sus primeros períodos se presta a la diagnosis únicamente en el examen interior del ojo. La pupila se vuelve blanca únicamente cuando la catarata está muy avanzada, pero generalmente se le puede hacer desaparecer, y puede recuperarse otra vez la vista.

En suma, la higiene de la vista consiste: 1, En la debida protección de los ojos contra toda infección; 2, en el uso de iluminación adecuada; 3, en exámenes periódicos por médicos especialistas en las enfermedades de los ojos.