

*** LA INGESTA DE ZANAHORIA MEJORA LA VISION**

Este mito se originó durante la 2º Guerra Mundial, cuando la inteligencia británica propagó el rumor de que sus pilotos tenían una excelente vista porque comían muchas zanahorias... pero la verdad es que ellos no querían que los alemanes supieran que hacían uso del radar.

La zanahoria contiene vitamina A, la cual es necesaria en pequeñas cantidades para el funcionamiento normal de la visión pero hay muchos otros alimentos que pueden aportar esta vitamina. Ellos son los espárragos, las naranjas, los berros, la acelga, la espinaca, la papaya, el kiwi, el melón y la leche.

Una buena nutrición y una dieta balanceada con o sin zanahoria proporciona la cantidad de vitamina A necesaria para una buena visión, debido a que muchos otros alimentos presentes en una dieta balanceada contiene la cantidad necesaria de vitamina A para la buena salud en general; la vitamina A en exceso puede ser dañina.

Pero no nos va a mejorar la miopía, la hipermetropía o el astigmatismo.



*** LA INSULINA DISMINUYE LA AGUDEZA VISUAL**

La diabetes mellitus es una enfermedad del metabolismo caracterizada por un aumento sostenido en la glicemia, secundario a falta de producción de insulina endógena o a una eficiencia disminuida, lo cual lleva a alteraciones en la vasculatura retinal produciéndose la retinopatía diabética; por lo cual se debe mantener la glicemia controlada con el uso de insulina si es necesario para evitar este daño retinal y la disminución visual.

*** EL GLAUCOMA ES UN CANCER**

El glaucoma es un grupo de trastornos oculares que pueden producir pérdida de visión, por aumento de la presión intraocular que lleva a daño del nervio óptico y pérdida de campo visual e incluso pérdida de la agudeza visual y ceguera; pero en ningún momento esta enfermedad es un cáncer.

*** USAR LENTES MEJORA EL DEFECTO DE REFRACCION**

El uso de lentes no mejora el defecto de refracción, lo que mejora es la calidad de visión si esta se compara con la visión sin lentes; en los niños el uso de lentes no mejora el defecto de refracción pero si evita que se produzca ambliopía (ojo perezoso).



*** EL USO DE LENTES POR PERIODOS LARGOS CREA DEPENDENCIA DE ELLAS**

El uso de lentes por periodos prolongados, no causa dependencia, por el contrario al usar lentes adecuados se mejora la calidad de la visión.

*** LEER EN LA OSCURIDAD DAÑA LOS OJOS**

Leer en la oscuridad o con poca luz, produce cansancio ocular y requiere mayor esfuerzo de los ojos, pero no es dañino para los ojos, ni empeora los defectos de refracción; una buena iluminación disminuye la fatiga visual y facilita la lectura. Ningún estudio serio ha confirmado daño a los ojos por estas causas. Será incomodo quizás dando molestias oculares, pero son problemas pasajeros, no daños permanentes al aparato ocular.

*** PUEDO COMPRAR MIS LENTES EN CUALQUIER LUGAR**

No es aconsejable. Los lentes así como los zapatos van diseñados a la medida de cada persona; a la larga los que compramos en algún puesto ambulante sólo van a causar molestias. Por otro lado los anteojos oscuros que compramos en la calle nunca tienen garantía de que de verdad nos protejan contra los rayos ultravioleta. Aunque sean un poco más caros debemos comprar aquellos que tengan un certificado de autenticidad, que nos digan que efectivamente filtrarán los rayos ultravioleta.

*** EL OFTALMOLOGO Y EL OPTOMETRA SON LO MISMO**

No, el oftalmólogo es un profesional del área de la salud, medico con una especialización en oftalmología (salud visual) capacitado para diagnosticar y tratar medica y/o quirúrgicamente las diferentes entidades patológicas de los ojos. En Uruguay no esta habilitada la optometría.

*** LA MIOPIA SE PRODUCE POR FORZAR LOS OJOS**

La miopía es un defecto de refracción debido a una variación en el tamaño normal o forma del ojo, también hay evidencia que existe una base genética, pero no hay evidencia que el forzar los ojos, leer con mala iluminación u otro tipo de factores ambientales sean una causa de miopía.

*** LOS OJOS SE DESGASTAN SI LOS USAS DEMASIADO**

Los ojos no son como velas, por lo que usarlos no los desgasta. Si tus ojos son saludables y los cuidas, podrán seguir así buena parte de tu vida. Dejar de leer o trabajar en el computador no ayudará ni perjudicará tu vista.

Los ojos son para usarlos y usarlos mucho es muy bueno porque eso permite la estimulación sensorial. Leer mucho mejora la capacidad cerebral, la cultura y permite al cerebro envejecer más lentamente.

*** EL DALTONISMO SOLO AFECTA A LOS NIÑOS, NO A LAS NIÑAS?**

Aunque este mito es falso, las mujeres tienen menos propensión a desarrollar daltonismo que los hombres. Se estima que como máximo el 8% de los niños presenta algún grado de daltonismo, mientras que menos del 1% de las niñas padece este trastorno.

En todo examen de visión del niño se debe estudiar la visión en colores para ver si presenta discromatopsia, que es el nombre clínico del llamado comúnmente daltonismo.

*** TOMAR ALCOHOL PUEDE DEJARTE CIEGO**

Este mito se inició junto con la creación del gin en 1740 en Inglaterra, época en la que la bebida tenía gran demanda por los sectores populares debido a su bajo precio.

A raíz de ello, para hacerse de un gran negocio, muchos productores comenzaron a adulterar la bebida con alcohol desnaturalizado, lo que provocó graves daños a la salud pública. El gin adulterado tenía grandes cantidades de metanol, alcohol que en exceso puede producir alteración de la vista, visión borrosa y en ocasiones ceguera irreversible, pues el nervio óptico es el sitio de manifestación de la toxicidad del metanol.

Actualmente muchas bebidas, al igual que el gin, contienen pequeñas dosis de metanol en su composición que no son dañinas para la vista. Por ejemplo el whisky contiene 1000mg/l de metanol, el vino tinto 43 mg/l, el vino blanco 38 mg/l, el brandy 1500 mg/l y el ron 800 mg/l.

En Francia también existía un tipo de ceguera llamada Neuropatía óptica tóxica, que se atribuía al alcohol, pero ya no es frecuente.



*** LOS OJOS DE LOS HOMBRES SON MAS GRANDES QUE DE LAS MUJERES**

Verdadero. Cada ojo tiene forma de esfera de 2,5 centímetros de diámetro, siendo curiosamente los ojos del hombre medio milímetro más grandes que los de la mujer. Esta diferencia de tamaño no tiene ninguna incidencia en la vista.

*** MIRAR DIRECTAMENTE LA ACCION DE SOLDAR DAÑA LA VISTA**

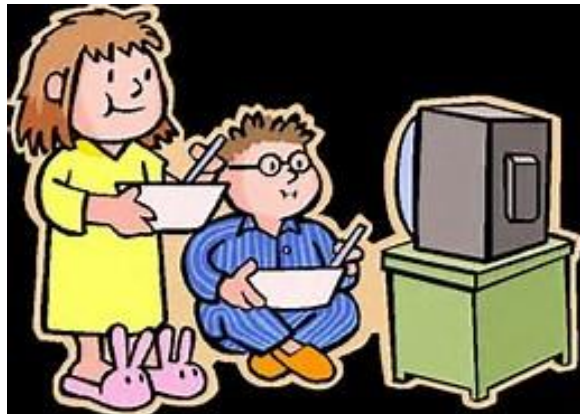
Sí, sobretodo la soldadura de arco que tiene longitudes de onda más nocivas ya que de forma directa no pueden ser absorbidas por las estructuras del ojo y pasan directamente a la retina. Existen casos en los que se han visto agujeros maculares y quemaduras en la retina. Es importante el uso de protección necesaria para filtrar las radiaciones.

*** LA TELEVISION PUEDE OCASIONAR PROBLEMAS VISUALES**

Es falso, sino seríamos una generación de ciegos, aunque es recomendable no acercarse demasiado a la pantalla. No está demostrado que estas radiaciones dañen la retina o alguna otra zona del ojo. Lo mismo podemos decir de las computadoras. Que aunque se usan mucho más cerca de los ojos, es mejor colocar un filtro para seguridad, aunque su papel no es muy seguro ni necesario, ya que el uso de algún lente protege de la radiación de la pantalla.

Desde que la televisión entró en nuestras salas de estar, no hay ninguna prueba de que el hecho de ver la televisión acercándose mucho al televisor sea perjudicial para los ojos de los niños. La Academia Americana de Oftalmología afirma que los niños pueden enfocar cerca sin desarrollar cansancio ocular mejor que los adultos, de ahí que a menudo adquieran el hábito de colocarse cerca del televisor o sostener lo que están leyendo cerca de los ojos. De todos modos, el hecho de que un niño se ponga muy cerca del televisor puede indicar que es miope.

Del mismo modo, según la AAO, trabajar con computadoras no es perjudicial para los ojos. De todos modos, cuando utilizamos la computadora durante períodos de tiempo largos, los ojos nos parpadean menos de lo normal (como cuando leemos o realizamos otra tarea que implica fijar la vista). Esto puede reseca los ojos, lo que puede producir una sensación de fatiga o cansancio ocular. Por eso es una buena idea hacer que su hijo haga descansos frecuentemente cuando utilice la computadora o videojuegos.



*** SI UN NIÑO SE PONE BIZCO, LOS OJOS LE QUEDARAN ASI**

No, contrariamente a lo que afirma el viejo dicho, los ojos de un niño no se quedarán permanentemente estrábicos por el hecho de ponerse bizco.



*** A TRAVES DE LOS OJOS SE PUEDEN DETECTAR ALGUN TIPO DE ENFERMEDAD**

Cierto, hay personas que desconocen ser diabéticas y que en un examen oftalmológico se identifica que padecen de esta enfermedad o alguna otra. En el ojo es donde se puede ver en forma directa la vascularización de nuestro cuerpo, si existen venas cerradas, rectificadas o tortuosas, así se podrían identificar padecimientos como hipertensión. Si el ojo se siente seco o lleno de arena puede ser indicio de artritis o lupus.