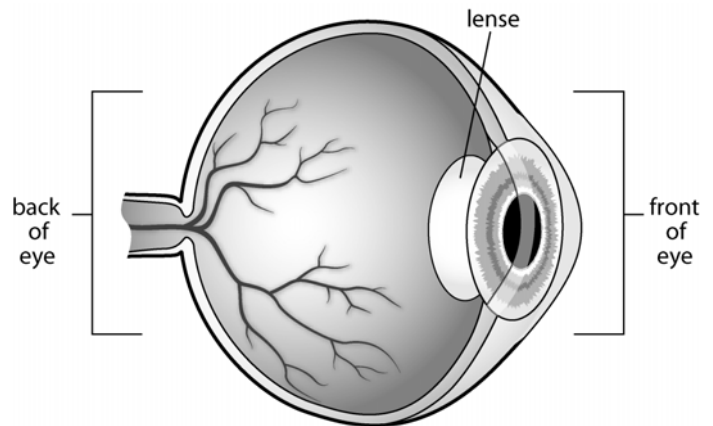


Cataract

A cataract is the clouding of the lens of the eye that makes it hard to see. Cataracts can affect one or both eyes. Cataracts are common in older people.



Risk Factors of a Cataract

The risk of a cataract increases with age. Other risk factors include:

- Some diseases such as diabetes
- Smoking
- Alcohol use
- Prolonged exposure to sunlight

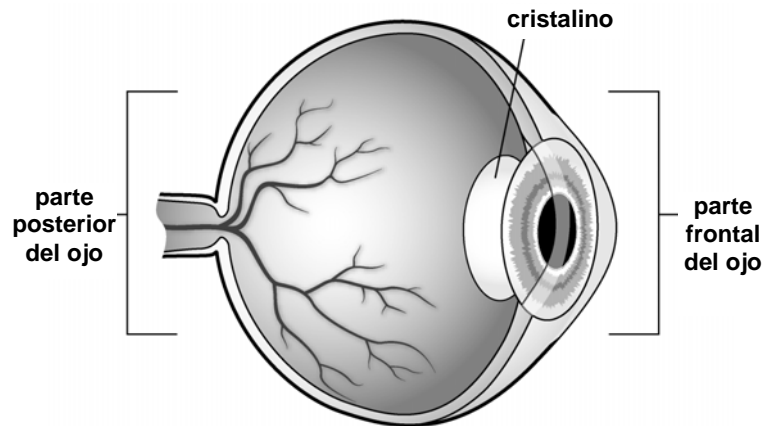
Signs of a Cataract

Signs of a cataract develop slowly over time.

- Cloudy or blurry vision
- A halo is seen around lights or lights are too bright
- Poor night vision
- Double vision
- Colors seem faded

Cataratas

Las cataratas ocurren cuando se nubla el cristalino del ojo, lo que dificulta la visión. Éstas pueden afectar uno o ambos ojos y son comunes en las personas mayores.



Factores de riesgo de las cataratas

El riesgo de desarrollar cataratas aumenta con la edad. Otros factores de riesgo incluyen:

- algunas enfermedades como la diabetes;
- fumar;
- consumo de alcohol;
- exposición prolongada a la luz solar.

Síntomas de las cataratas

Los síntomas de las cataratas se desarrollan lentamente con el tiempo.

- visión nublada o borrosa;
- se ve un halo alrededor de las luces o las luces son demasiado brillantes;
- mala visión nocturna;
- visión doble;
- los colores se ven atenuados.

Your Care

See an eye doctor if you have any signs. Your doctor will do an eye exam to check for problems. If your vision problems interfere with your daily activities, your doctor may suggest surgery. Surgery removes the cloudy lens and replaces it with an artificial lens. You and your doctor will decide together if surgery is the best treatment option for you.

Your lens may cloud slowly over time, so you may not need surgery for years. Your doctor may suggest new glasses, brighter lighting, anti-glare sunglasses or magnifying lenses to improve your vision. Be sure to have regular eye exams so that you and your doctor can discuss when surgery is needed.

How to Protect Your Vision

- If you are age 60 or older, have an eye exam with dilation at least every two years.
- Eat plenty of green, leafy vegetables, fruits and other foods with antioxidants.
- Wear sunglasses and a hat to block ultraviolet sunlight.
- Manage diabetes with the help of your doctor and dietitian.
- Quit smoking.
- Limit alcohol.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Su atención

Si presenta alguno de estos síntomas, consulte a un oftalmólogo. Su médico le realizará un examen de la vista para detectar problemas. Si sus problemas de la vista interfieren con sus actividades diarias, su médico puede sugerirle cirugía. En ésta se extrae el cristalino nublado y se reemplaza con uno artificial. Usted y su médico decidirán juntos si la cirugía es la mejor opción de tratamiento para usted.

Es posible que su cristalino se nuble lentamente con el tiempo, por lo que podría no necesitar cirugía por años. Su médico puede sugerir anteojos nuevos, iluminación más brillante, anteojos de sol con tratamiento antirreflejo o lentes de aumento para mejorar su visión. Asegúrese de realizarse exámenes de la vista regulares de modo que usted y su médico puedan saber cuándo se necesita cirugía.

Cómo proteger su visión

- Si tiene 60 años o más, realícese un examen de la vista con dilatación al menos una vez cada dos años.
- Consuma gran cantidad de verduras de hojas verdes, frutas y otros alimentos con antioxidantes.
- Use anteojos de sol y un sombrero para bloquear la luz solar ultravioleta.
- Controle la diabetes con la ayuda de su médico y nutricionista.
- Deje de fumar.
- Limite el consumo de alcohol.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Cataract. Spanish.