

## **Cuidados de la visión durante el embarazo**

Desde el Servicio de Oftalmología del Hospital Universitari Sagrat Cor, OMIQ, nos trasladan algunos consejos sobre la visión durante el embarazo. La salud de la madre es tan importante como la del bebé en los meses de gestación y por ello, los oftalmólogos del Hospital contribuyen con sus aportaciones para que nuestras pacientes gestantes mantengan un perfecto cuidado de sus ojos.

### **Mantener la sequedad ocular a raya**

Con frecuencia, durante el embarazo es habitual notar cierta sensación de sequedad en los ojos a causa de una disminución de la secreción lagrimal. Está causada por las fluctuaciones hormonales. Además, con el ojo seco aumenta la predisposición a sufrir infecciones como conjuntivitis o queratitis, debido a una menor calidad de la lágrima.

Se trata de una molestia que seguramente desaparecerá tras el parto, pero desde la OMIQ aconsejan sustituir las lentes de contacto temporalmente por gafas. También será de gran ayuda la administración de un colirio lubricante.

### **Protegerse del aumento de la sensibilidad ocular**

Muchas embarazadas experimentan un aumento de la sensibilidad a la luz. Esta molestia se puede ver agravada por las migrañas, que también son más frecuentes en las futuras mamás. Para mejorar esta molestia nos proponen el uso de lentes de protección ultravioleta adecuadas.

### **Aliviar la hinchazón de los párpados**

Algunas embarazadas sufren hinchazón en los párpados por las mañanas provocada por los cambios hormonales. Para aliviarla sugieren remedios naturales caseros como colocar en los ojos compresas de manzanilla o de agua fresca.

### **Revisar las dioptrías**

Durante el período de gestación se produce un aumento del grosor de la córnea, que puede traducirse en un leve aumento de las dioptrías, especialmente en las mujeres que tienen miopía. Pero incluso aquellas que nunca han tenido problemas visuales pueden llegar a experimentar algo de miopía que, generalmente, vuelve a los valores anteriores tras la lactancia. Por este motivo, es recomendable revisar la vista de vez en cuando y nunca cambiar la graduación durante estos meses de embarazo y lactancia ni operarse de cirugía refractiva.

Las mujeres con miopías medias y elevadas deben tener especial cuidado y llevar un seguimiento más exhaustivo de su visión. La revisión debe incluir el fondo de ojo para evitar cualquier complicación que, en el peor de los casos, podría ser un desprendimiento de retina durante el parto. Por esto, los ginecólogos insisten en que las mujeres embarazadas con miopía -incluso las que se han sometido a una cirugía refractiva- acudan a una revisión oftalmológica. Ello determinará el estado del ojo y, si es necesario, decantarse por un tipo de parto u otro.

## Cuidados de la visión durante el embarazo

### Controlar la presión intraocular

Durante el período de gestación, puede disminuir también la presión intraocular. Las mujeres con glaucoma o antecedentes de esta patología, con hipertensión o diabetes deben tener especial cuidado. Si se percibe una disminución significativa de la visión es recomendable acudir al oftalmólogo cuanto antes.

En definitiva, todas las mujeres embarazadas deberían hacerse un control oftalmológico del fondo de ojo a lo largo de todo el embarazo para prevenir posibles complicaciones derivadas del mismo.

### Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45