

Salud ocular: ¿Qué significa la visión 20/20?

La visión normal es de 20/20 o mejor, lo que significa que puedes ver algo claramente a 6 metros (20 pies) de distancia, lo cual se considera la capacidad de visión normal en los ojos sanos.

La prueba de la vista con la que probablemente estés familiarizado se llama prueba de agudeza visual y determina si tu visión es de 20/20 o algo más. La prueba utiliza números, letras o imágenes (para niños).

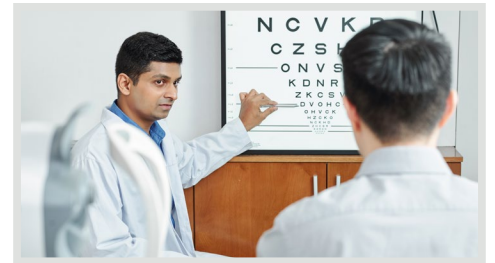
¿Cuándo tu visión no es de 20/20?

Cuando tienes un resultado como una visión de 20/40 o 20/80, eso significa que debes estar a 6 metros (20 pies) de distancia de algo que las personas con una visión de 20/20 puedan ver a una distancia de 12 a 24 metros (40 u 80) pies.

Algunas personas tienen una visión mejor que 20/20. Por ejemplo, la visión 20/15 significa que puedes ver algo a una distancia de 6 metros (20 pies) mientras que las personas con una visión normal de 20/20 tienen que estar a 4.5 metros (15 pies) (más cerca) para poder verlo.

La prueba de agudeza visual debe hacerse en tu examen de la vista anual. Y cualquier persona con anteojos o lentes de contacto también necesita chequeos anuales para asegurarse de que su graduación esté actualizada.

La diabetes podría provocar cambios fluctuantes, repentinos o rápidos en tu visión. La prueba de agudeza visual detecta estos cambios y podría alertar a tu oculista sobre otros problemas de salud en tus ojos.



¿Cuándo se considera que una persona tiene ceguera legal?

Aunque con frecuencia pensamos que la ceguera es ser incapaz de ver nada, en realidad hay muchos niveles de visión limitada que califican como ceguera.

Según las pruebas de agudeza visual, se considera que una persona tiene ceguera legal cuando su visión es de 20/200, lo que significa que debe estar al menos a 6 metros (20 pies) de distancia para ver algo que una persona con visión normal puede ver a 60 metros (200 pies) de distancia.

Para las personas con diabetes, puede ser un poco más complejo que simplemente un cambio en tu visión básica. Otros aspectos de las complicaciones oculares relacionadas con la diabetes pueden empeorar tu vista más allá de 20/200.

La retinopatía, las cataratas, el glaucoma o el edema macular pueden poner en peligro tu capacidad de ver.

En **la retinopatía diabética**, por ejemplo, los vasos sanguíneos dañados en la retina pueden hincharse y tener filtraciones, lo que provoca que la sangre y otros líquidos se filtren dentro del ojo, creando áreas borrosas en tu campo visual o cuerpos flotantes en tu visión. Para algunos, puede ser temporal hasta que el líquido filtrado se reabsorba gradualmente en el tejido ocular.

Para otros, las complicaciones de estas enfermedades oculares pueden causar daños permanentes en la retina, la mácula y más. Esto también puede provocar una pérdida de la vista parcial, como perder la visión periférica (de lado a lado) o hacer que conducir un automóvil o caminar por las calles de la ciudad sea extremadamente difícil. Aunque técnicamente aún puedes ver, una pérdida parcial de la vista puede ser peligrosa.

Si notas algún cambio repentino en tu visión, comunícate con tu oculista de inmediato. También es importante saber que puedes tener una buena visión y tener complicaciones oculares por la diabetes, por lo que programar tu examen anual de la vista para la diabetes es la mejor manera de detectar la enfermedad ocular diabética antes de que tu capacidad de ver se vea amenazada permanentemente.

