



Glaucoma:

mantenga la visión en su futuro

Guía para la presentación sobre el glaucoma



National Eye Institute



National Eye Health
Education Program
NEHEP



Introducción

Bienvenido a la guía para la presentación titulada **Glaucoma: mantenga la visión en su futuro**, que forma parte del **Kit de herramientas "Glaucoma: ¡mantenga la visión en su futuro!"**. Esta es una herramienta del Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo (NEHEP), el cual forma parte del Instituto Nacional del Ojo (NEI), uno de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH).

Uno de los objetivos del NEHEP es educar a las personas con mayor riesgo de desarrollar glaucoma sobre esta enfermedad. Cuando usted haga esta presentación, estará compartiendo información sobre el glaucoma que les dará a los participantes el conocimiento para explicar:

- qué es el glaucoma,
- cómo afecta el glaucoma a la visión,
- cómo detectan los oculistas el glaucoma,
- por qué el tratamiento temprano puede ayudar a las personas a aprovechar al máximo su visión. ¡Gracias por su tiempo y esfuerzo en presentar esta importante información! Usted es un recurso valioso en el que su comunidad puede confiar para ayudar a proteger la salud ocular de todos.

Gracias por su tiempo y esfuerzo para presentar esta importante información. Usted es un recurso valioso en el que su comunidad puede confiar para ayudar a proteger la salud ocular de todos.



Contenido del kit de herramientas

El kit de herramientas incluye lo siguiente, en inglés y en español:

1. guía del presentador,
2. diapositivas de PowerPoint,
3. folletos para repartir
 - *Glaucoma: lo que usted debe saber*
 - *Hable con su médico sobre el glaucoma,*
4. anuncio del evento ,
5. ejemplos de publicaciones para las redes sociales .

En el sitio web del NEI se puede acceder a todos los materiales del kit de herramientas: nei.nih.gov/KitSobreElGlaucoma

Acerca de esta guía

Esta guía tiene información para ayudarle a dar una presentación. Además, incluye temas de conversación e instrucciones para presentar cada diapositiva de PowerPoint y facilitar actividades interactivas.



Recomendaciones para el presentador

Recomendaciones para una buena presentación

- escuche con atención,
- sea paciente,
- sea amable,
- sea flexible.

Recomendaciones para una buena dinámica de grupo

- Motive a los participantes a hacer preguntas y comentarios.
- Asegúrese de establecer reglas básicas.
- Algunas personas podrían dar información incorrecta. Si eso sucede, no las calle inmediatamente. Escuche y luego dé la información correcta.

Qué hacer unos días antes de la presentación

- Lea la guía completa.
- Ensaye la presentación como si estuviera frente a una audiencia. Esto le ayudará a ganar más confianza en sí mismo y en la información.
- Si desea ampliar su conocimiento sobre el glaucoma, consulte la información del Instituto Nacional del Ojo sobre el glaucoma en nei.nih.gov/Español/Glaucoma.
- Explore el sitio web del Programa de Educación sobre el Glaucoma del NEHEP en nei.nih.gov/RecursosSobreElGlaucoma para consultar otros materiales útiles y así prepararse para la presentación o dárselos a su audiencia.
- Para obtener información que ayude a su audiencia a encontrar un proveedor de atención ocular local, visite nei.nih.gov/EncuentreUnOculista.

Qué hacer el día antes de la presentación

- Llame o envíe un mensaje de correo electrónico a la persona de contacto de su presentación para confirmar los detalles finales. Verifique que tengan una sala reservada (si la presentación es presencial).
- Llame a los participantes o envíeles un mensaje de correo electrónico para recordarles la fecha de la presentación, el lugar (si es presencial) o el enlace (si es virtual), y la hora.
- Revise esta guía.
- Prepare los materiales que va a utilizar:
 - folletos para repartir (impresos o digitales),
 - cuadernillos para tomar notas y bolígrafos (lápices),
 - proyector,
 - presentación en formato PowerPoint,
 - guía del presentador,
 - computadora.
- Si su presentación será virtual, familiarícese con la plataforma que usará y asegúrese de saber cómo usar los controles.
- Si su presentación será presencial, puede también imprimir las diapositivas para los participantes.

Qué hacer el día de la presentación

- Siga las instrucciones y las recomendaciones que aparecen en esta guía, pero también personalícela!

Cómo hacer la presentación

Siga estas instrucciones

- Presente las diapositivas una por una.
- Lea las viñetas en las notas para el presentador de esta guía mientras muestra la diapositiva correspondiente. Trate de no leer directamente del texto de la diapositiva.
- Apunte a la diapositiva cuando vea este icono: ➔

Preste atención durante la presentación

- Escuche los comentarios y las preguntas de los participantes.
- Responda las preguntas lo mejor que pueda. Si no sabe la respuesta, no trate de adivinar, sino que refiera a los participantes a un oculista o a los recursos que aparecen al final de la presentación.

Evalúe la sesión

- Hágales las siguientes preguntas a los participantes al final de la presentación:
 - ¿Qué preguntas tienen todavía sobre el glaucoma?
 - ¿Tienen alguna sugerencia para mejorar esta presentación?
- Tome notas de las respuestas.

Termine la sesión

- Agradezca a los participantes su asistencia.
- Motive a los participantes a que aprendan más sobre el glaucoma en nei.nih.gov/Español/Glaucoma y a que se hagan un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.
- Distribuya los folletos.
- Recuerde llevarse su equipo y materiales.

Notas para el presentador

Esta sección incluye temas de conversación para destacar mientras presenta cada diapositiva, así como actividades interactivas que puede realizar para ayudar a los participantes a mantenerse conectados con la presentación.

Diapositiva 1 – Glaucoma: mantenga la visión en su futuro

Texto para el presentador

Me llamo _____ y trabajo para _____. Estoy aquí para enseñarles sobre el glaucoma y cómo esto puede causar pérdida de visión y ceguera.

El Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo, conocido también como NEHEP (por sus siglas en inglés), creó esta presentación. Quiero agradecer a [nombre de la organización] por acogernos para hacer esta presentación.

Me gustaría recordarles que no soy oculista. Un oculista es la única persona que puede diagnosticar el glaucoma y responder preguntas médicas específicas. Sin embargo, puedo brindarles información general para que sepan qué buscar y qué preguntas pueden hacerle a su oculista.

Diapositiva 1 – Instrucciones para el presentador



Si usted tiene un grupo lo suficientemente pequeño y algunos minutos libres, pídale a los participantes lo siguiente:

- decir sus nombres,
- decir una cosa que les gustaría aprender en esta presentación.

Diapositiva 2 – Qué esperar de esta presentación

Texto para el presentador

Para que estemos de acuerdo, hablemos sobre qué esperar de esta presentación.



Diapositiva 2 – Instrucciones para el presentador

Esta es una diapositiva de introducción a la sección. Puede pasar a la siguiente diapositiva rápidamente.

Diapositiva 3 – Objetivos

Texto para el presentador

Aprenderán lo siguiente:

- qué es el glaucoma,
- cómo afecta el glaucoma la visión,
- cómo detectan los oculistas el glaucoma,
- por qué el tratamiento temprano puede ayudar a las personas a aprovechar al máximo su visión.

Diapositiva 4 – Reglas básicas

Texto para el presentador

Es útil establecer algunas reglas básicas para que tengamos un espacio que nos permita aprender con respeto mutuo. ¿Qué reglas básicas creen que necesitamos para crear un ambiente positivo de aprendizaje?



Diapositiva 4 – Instrucciones para el presentador

Haga una pausa y deles a las personas suficiente tiempo para pensar en las reglas básicas. Si necesitan ejemplos, puede usar algunos de la siguiente diapositiva.

Dependiendo de si su presentación es en presencial o virtual, es posible que necesite diferentes reglas básicas.

Diapositiva 5 – Reglas básicas (continuación)

Texto para el presentador

¡Gracias por sus sugerencias. Estas son algunas reglas básicas que se me han ocurrido:

- Mantengan sus teléfonos en modo de silencio y traten de no usarlos durante la sesión.
- Hablen con confianza y permitan que otros hablen
- Sean corteses con los demás.
- Lo que hablemos aquí no saldrá de esta reunión.
- Si están viendo esta presentación de forma virtual, si pueden, enciendan sus cámaras de video.

¿Estamos todos de acuerdo con las reglas básicas sobre las que hablamos?

Diapositiva 5 – Instrucciones para el presentador



Estos son ejemplos de reglas básicas que puede seguir. Antes de su presentación, analice cada una y asegúrese de sentirse cómodo(a) explicándosela a su audiencia:

- **Mantengan sus teléfonos en modo de silencio y traten de no usarlos durante la sesión:** esta regla básica ayuda a las personas a mantenerse concentradas en la sesión asegurándose de que puedan revisar sus teléfonos si lo necesitan (por ejemplo, si alguien los está llamando por una razón urgente).

(Este contenido continúa en la siguiente página.)

Diapositiva 5 — Instrucciones para el presentador (continuación)



- **Hablen con confianza y permitan que otros hablen:** con esta regla básica, se hace énfasis en que todas las personas deberían tener el espacio para hablar sobre sus pensamientos e ideas, y para hacer preguntas durante la presentación.
- **Sean corteses con los demás:** nadie es perfecto. Esta regla básica ayuda a que la sesión sea un espacio donde las personas hagan preguntas y aprendan en un ambiente positivo y comprensivo.
- **Lo que hablemos aquí no saldrá de esta reunión:** algunos participantes podrían contar historias y experiencias personales durante la sesión. Con esta regla básica, se busca asegurar que todos los participantes mantengan la confidencialidad de esas historias.
- **Si están viendo esta presentación de forma virtual, si pueden, enciendan sus cámaras de video:** con esta regla básica, se motiva a las personas a que participen lo más activamente posible en la sesión manteniendo sus cámaras de video encendidas.

Si está presentando **presencial**, puede escribir las reglas básicas en una pizarra blanca, si la sala de reunión tiene una. También puede llevar pliegos grandes de papel para escribirlas allí. Revise la configuración de la sala para saber si necesita llevar marcadores (plumones o lápices gruesos), o papel.

(Este contenido continúa en la siguiente página.)



Diapositiva 5 — Instrucciones para el presentador (continuación)

Si está haciendo una presentación virtual, puede pegar en el chat las reglas básicas que el grupo acordó.

Diapositiva 6 — Aprendamos sobre el glaucoma

Texto para el presentador

Muy bien, ahora aprendamos sobre el glaucoma.



Diapositiva 6 — Instrucciones para el presentador

Esta es una diapositiva de introducción a la sección. Puede pasar a la siguiente diapositiva rápidamente.

Diapositiva 7 — ¿Qué es el glaucoma?

Texto para el presentador

Es posible que hayan oído hablar del glaucoma antes de esta presentación. La definición oficial de glaucoma es que se trata de un grupo de enfermedades oculares que pueden dañar al nervio óptico. El nervio óptico conecta al ojo con el cerebro.

Hay diferentes tipos de glaucoma. El tipo más frecuente se conoce como glaucoma primario de ángulo abierto.

Diapositiva 8 — ¿Cuáles son los síntomas del glaucoma?

Texto para el presentador

Al principio, el glaucoma no presenta síntomas, pero, a medida que avanza, puede afectar uno o ambos ojos. Es posible:

- perder la visión lateral,
- tener pérdida permanente de visión o ceguera.

Diapositiva 9 — ¿Cómo cambia mi visión con el glaucoma avanzado?

Texto para el presentador

Esta imagen les muestra cómo podría ser su visión con glaucoma avanzado. Parece que están mirando a través de un túnel. Esto se debe a que, con el glaucoma, primero se pierde la visión periférica o lateral.

Si tienen glaucoma y no reciben tratamiento, pueden tener una pérdida completa de la visión y no la podrán recuperar.



Diapositiva 9 — Instrucciones para el presentador

Puede usar el [video sobre el glaucoma en esta página](#) (en inglés) para ayudar al grupo a visualizar cómo afecta el glaucoma la visión. Esa página web también tiene una escena con un control deslizante que usted puede mover hacia un lado y otro para comparar la visión con glaucoma y sin este.

(Este contenido continúa en la siguiente página.)



Diapositiva 9 – Instrucciones para el presentador (continuación)

Nota: el video mencionado anteriormente solo está disponible en inglés.

Antes de su presentación, piense si desea mostrar el video o la escena con el control deslizante o simplemente quedarse con la imagen fija de la diapositiva. Tenga en cuenta que, para poner el video, tendrá que:

- estar conectado a internet,
- poder poner el sonido con el volumen suficientemente alto para que el grupo pueda escucharlo (presencial),
- saber usar los controles de su plataforma (virtual) para poner videos.

Aplique su mejor criterio.

Si decide no mostrar el video o la escena, anime al grupo a aprender más después de la presentación en nei.nih.gov/VR (en inglés).

Diapositiva 10 — ¿Qué tan frecuente es el glaucoma?

Texto para el presentador

¿Alguien sabe qué tan frecuente es el glaucoma?



Diapositiva 10 — Instrucciones para el presentador

Deles tiempo a las personas para que intenten responder.

No pase inmediatamente a la siguiente diapositiva si alguien contesta bien la pregunta. Deles espacio a las personas que necesiten más tiempo para responder.

Después de que un par de personas hayan respondido, pase a la siguiente diapositiva. Asegúrese de agradecerles a los que hayan respondido correcta o casi correctamente.

Diapositiva 11 — ¿Qué tan común es el glaucoma? (continuación)

Texto para el presentador

La respuesta es que alrededor de tres millones de personas en los Estados Unidos tienen glaucoma. ¡Eso es más que la población de Chicago! Y la mitad de ellas no lo saben.

Diapositiva 12 – ¿Quién puede presentar glaucoma?

Texto para el presentador

Cualquier persona puede presentar glaucoma, pero algunas personas pueden tener más riesgo.

Diapositiva 13 – ¿Quién puede desarrollar glaucoma? (continuación)

Texto para el presentador

A medida que envejecemos, aumenta el riesgo de presentar glaucoma. Los siguientes grupos tienen el mayor riesgo:

- personas de raza negra/afroestadounidenses mayores de 40 años
- adultos mayores de 60 años, especialmente personas hispanas/latinas;
- personas con antecedentes familiares de glaucoma

Si alguno de los miembros de su familia tiene glaucoma, asegúrense de decírselo a su oculista. Y si no lo saben, pregúntenles a sus familiares.

Diapositiva 14 – ¿Qué otros factores aumentan la probabilidad de presentar glaucoma?

Texto para el presentador

Las siguientes son otras cosas que pueden aumentar el riesgo de presentar glaucoma:

- diabetes,
- presión arterial alta,
- Llesión ocular previa.

Diapositiva 15 – Partes del ojo

Texto para el presentador

Para comprender mejor las causas del glaucoma, es importante conocer las partes del ojo y cómo funcionan.

Esta es una imagen del interior del ojo. Todas las diferentes partes de los ojos funcionan juntas para ayudarnos a ver:

- La **esclerótica** → es la capa de tejido blanco que cubre la mayor parte externa del ojo. Ayuda a que el ojo mantenga su forma.
- La luz pasa a través de la **córnea** → (la capa frontal transparente del ojo). La córnea tiene forma de cúpula y desvía la luz para ayudarle al ojo a enfocar.
- El **iris** → (la parte coloreada del ojo) controla la cantidad de luz que deja entrar la pupila.
- Parte de esta luz entra en el ojo a través de una abertura conocida como **pupila** →.
- Luego, la luz pasa a través del **crystalino** o lente → (una parte interna transparente del ojo). El cristalino funciona junto con la córnea para enfocar la luz correctamente en la retina.
- Cuando la luz llega a la **retina** → (una capa de tejido sensible a la luz en la parte posterior del ojo), unas células especiales conocidas como fotorreceptores convierten la luz en señales eléctricas.
- Las señales eléctricas se desplazan desde la retina a través del **nervio óptico** → al cerebro. Luego, el cerebro convierte las señales en las imágenes que ustedes ven.



Diapositiva 15 – Instrucciones para el presentador

Señale las partes de la imagen en la diapositiva cuando llegue a una palabra en negrita y vea este ícono →.

Diapositiva 16 – ¿Cuál es la causa del glaucoma?

Texto para el presentador

Esto es lo que sucede dentro del ojo cuando una persona tiene glaucoma:

- Cuando una persona tiene glaucoma, el líquido comienza a fluir lentamente en la **parte delantera** → del ojo.
- Esto crea presión **dentro del ojo** →, lo que afecta al nervio óptico.
- Esta presión puede dañar al **nervio óptico** → y causar glaucoma y pérdida de visión.

Una persona puede tener presión ocular alta, pero eso no significa que tenga daño en el nervio óptico ni glaucoma. Sin embargo, tiene riesgo de presentarlo. Solo un oculista puede hacer una prueba de glaucoma y determinar si la persona tiene daño en el nervio óptico.

Diapositiva 16 – Instrucciones para el presentador



Señale las partes de la imagen en la diapositiva cuando llegue a una palabra en negrita y vea este ícono →.

Diapositiva 17 – ¿Cuál es la causa del glaucoma? (continuación)

Texto para el presentador

Podemos comparar lo que sucede dentro del ojo cuando se tiene glaucoma con un desagüe obstruido de la cocina. Miren las imágenes en la diapositiva:

- **Imagen de la izquierda** →. El agua fluye con facilidad en un fregadero (lavaplatos) sin obstrucciones. Así es como el líquido fluye sin problemas en el ojo.
- **Imagen de la derecha** →. Pero cuando hay un desagüe obstruido, el agua en el fregadero no puede fluir y ejerce presión en la tubería. Esto es similar a lo que sucede dentro del ojo cuando se tiene glaucoma.



Diapositiva 17 – Instrucciones para el presentador

Señale las imágenes en la diapositiva cuando llegue a una palabra en negrita y vea este ícono →.

Si tiene tiempo y acceso a internet, puede mostrarle al grupo este video animado: <https://youtu.be/sRkxyzkYW4s>

Diapositiva 18 – ¿Cómo detectan los oculistas el glaucoma?

Texto para el presentador

Su oculista puede hacerle una prueba de glaucoma con un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas, ya que la detección de la presión ocular por sí sola no es suficiente. ¿Alguien aquí se ha hecho ya un examen de los ojos con dilatación de las pupilas?



Diapositiva 18 – Instrucciones para el presentador

Si alguien dice que sí y hay tiempo, invítelo a contar su experiencia.

Diapositiva 19 – ¿Qué es un examen de los ojos con dilatación de las pupilas?

Texto para el presentador

El examen es sencillo y no duele. El oculista le pondrá algunas gotas en los ojos para dilatar (ensanchar) la pupila y luego le revisará los ojos en busca de glaucoma u otros problemas oculares. El examen incluye una prueba de campo visual para verificar la visión lateral.

Recuerden que con un examen ocular básico para anteojos o lentes de contacto, no se puede detectar el glaucoma.

Diapositiva 20 – ¿Cómo se ve el glaucoma en un examen de los ojos con dilatación de las pupilas?

Texto para el presentador

En un examen de los ojos con dilatación de las pupilas, su oculista busca signos de glaucoma observando cambios en el nervio óptico. Esta es una imagen de la parte interior del ojo.



Diapositiva 20 – Instrucciones para el presentador

Puede usar [este video](#) para ayudarle al grupo a ver lo que sucede en un examen de los ojos con dilatación de las pupilas. Antes de su presentación, piense si desea mostrar el video completo, partes del video o quedarse con las imágenes fijas de la diapositiva. El video dura tres minutos y es posible que no haya suficiente tiempo para mostrarlo.

Tenga en cuenta que, para poner el video, tendrá que hacer lo siguiente:

- estar conectado a internet,
- poder poner el sonido con el volumen lo suficientemente alto para que el grupo pueda escucharlo (presencia),
- saber usar los controles de su plataforma para poner videos (virtual).

Aplique su mejor criterio.

Si decide no poner el video, motive al grupo a aprender más después de la presentación en nei.nih.gov/ExamenOcular.

(Este contenido continúa en la siguiente página.)



Diapositiva 20 — Instrucciones para el presentador (continuación)

También puede leer este texto para explicar más la imagen:

“Si la persona tiene glaucoma, el examen puede mostrar que han cambiado el color y la forma del nervio óptico. Miren las diferencias entre la imagen a la izquierda, que muestra un nervio óptico sin glaucoma, y la imagen a la derecha, que muestra un nervio óptico con glaucoma.”

Diapositiva 21— ¿Cuáles son los tratamientos para el glaucoma?

Texto para el presentador

Si su oculista les dice que tienen glaucoma, necesitan recibir tratamiento para controlar la presión ocular. Controlar la presión dentro del ojo evita daños al nervio óptico.

Hay tratamientos que pueden ayudar a evitar que empeore el glaucoma. Estos tratamientos pueden incluir los siguientes:

- Medicamentos: las gotas para los ojos recetadas son los más frecuentes.
- Tratamiento con láser: un procedimiento sencillo que generalmente no duele.
- Cirugía: su oculista puede recomendarles el tipo correcto

El tratamiento generalmente comienza con medicamentos. Si es necesario, el tratamiento con láser también es una opción. Necesitarán cirugía si la presión del ojo no se puede controlar con medicamentos ni cirugía láser.

Diapositiva 22 – ¿Cómo puedo ayudar para prevenir el glaucoma?

Texto para el presentador

Si tienen riesgo de presentar glaucoma, pueden hacer lo siguiente:

- ir al oculista para que les haga un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas cada 1 o 2 años;
- seguir las indicaciones del médico para controlar la diabetes y la presión arterial alta;
- usar anteojos protectores para el trabajo, los deportes y las actividades recreativas y así ayudar a protegerse de las lesiones oculares.

Diapositiva 23 — ¿Cuáles son los siguientes pasos?

Texto para el presentador

Pueden tomar los siguientes pasos:

- Averigüen si tienen antecedentes familiares de glaucoma. Obtengan más recomendaciones visitando el sitio web nei.nih.gov/FamilyEyeHealthConvo (en inglés).
- Programen su próximo examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.
- Entérense sobre el beneficio de Medicare que puede ayudar a pagar parte de un examen. Visiten nei.nih.gov/Español/Medicare.
- Cuéntenles lo que aprendieron a su familia y amigos.



Diapositiva 23 — Instrucciones para el presentador

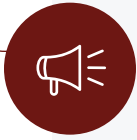
Pregúntele al grupo sobre otros pasos que quieran tomar. Motíuelos a elegir entre los pasos enumerados en la diapositiva o a pensar en sus propios pasos. Deles un minuto para pensarlo. Pídales a las personas que hablen sobre sus siguientes pasos, por ejemplo:

- levantando la mano (sesión presencial),
- escribiéndolas en una nota adhesiva y colocándolas en un área común (sesión presencial),
- activando el micrófono de su sesión de video para hablar (sesión virtual),
- escribiendo en el chat (sesión virtual).

Diapositiva 24 – Resumen

Texto para el presentador

Eso es todo para la parte principal de la presentación. Repasemos.



Diapositiva 24 – Instrucciones para el presentador

Se trata de una diapositiva de introducción a la sección. Puede pasar a la siguiente diapositiva rápidamente.

Diapositiva 25 – ¡Repasemos!

Texto para el presentador

Estas son algunas cosas para recordar. El glaucoma:

- a menudo no presenta síntomas,
- puede causar pérdida permanente de visión o ceguera.

Solo un oculista puede diagnosticar el glaucoma. Y no se puede recuperar la visión después de perderla por glaucoma, pero el tratamiento temprano puede prevenirlo.



Diapositiva 25 – Instrucciones para el presentador

Pídale al grupo que hable sobre cualquier otra cosa que haya aprendido, por ejemplo:

- levantando la mano (presencial),
- diciéndoselo a la persona que está a su lado (presencial),
- activando el micrófono de su sesión de video para hablar (virtual),
- escribiendo en el chat (virtual).

Diapositiva 26 — ¿Preguntas?

Texto para el presentador

¿Alguien tiene alguna pregunta?



Diapositiva 26 — Instrucciones para el presentador

A continuación, incluimos algunas preguntas que muchas personas hacen cuando están aprendiendo sobre el glaucoma. Léalas para que esté preparado para responder las preguntas de los participantes durante la sesión.

Nota: es posible que los participantes hagan otras preguntas. Si no sabe la respuesta, no hay problema. Simplemente diga que no sabe la respuesta y ofrezca algunos recursos que los participantes puedan consultar para aprender más después de la sesión. Les puede recordar sobre los enlaces a recursos web mencionados en diapositivas anteriores o darles los enlaces incluidos en la siguiente diapositiva. Puede motivarlos a que hablen con su médico.

¿Puedo tener una visión 20/20 y de todos modos tener glaucoma?

Sí, el glaucoma generalmente afecta primero la visión lateral y algunas personas con glaucoma muy avanzado tienen una visión 20/20. De hecho, se le puede considerar legalmente ciego si su visión lateral es muy limitada, incluso si tiene una visión 20/20.

(Este contenido continúa en la siguiente página.)

Diapositiva 26 — Instrucciones para el presentador (continuación)



¿Los anteojos ayudan a tratar el glaucoma?

No, los anteojos no ayudan a tratar el glaucoma.

¿Cómo ayudan las gotas para los ojos a aliviar la presión ocular?

Las gotas para los ojos funcionan reduciendo la presión del ojo al disminuyendo la cantidad de líquido que produce el ojo o ayudando al ojo a drenar mejor el líquido. Solo funcionan mientras las esté usando. Por eso es importante que se ponga sus gotas para los ojos a tiempo, todos los días, para ayudarle a proteger la visión.

¿Las personas jóvenes pueden tener glaucoma?

Sí, pero los tipos más frecuentes de glaucoma (glaucoma primario de ángulo abierto y glaucoma de ángulo cerrado) generalmente los presentan las personas mayores. No hay muchos tipos frecuentes de glaucoma que se presenten en bebés, niños y adultos jóvenes. Sin embargo, estos se conocen como glaucomas congénitos y glaucomas juveniles de ángulo abierto.

¿Hay alguna dieta, vitamina o régimen de ejercicio que pueda prevenga el glaucoma?

No, no hay ninguna dieta especial ni ejercicio que prevenga el glaucoma.

(Este contenido continúa en la siguiente página.)



Diapositiva 26 – Instrucciones para el presentador (continuación)

Sin embargo, un estilo de vida saludable puede ayudarle a prevenir o controlar la diabetes y la presión arterial alta. Estos problemas de salud pueden aumentar el riesgo de presentar glaucoma. Las lesiones oculares también pueden aumentar el riesgo de glaucoma, así que asegúrese de usar anteojos protectores para el trabajo, los deportes y las actividades recreativas y así ayudar a protegerse de las lesiones oculares.

¿Cuál es la diferencia entre el glaucoma y las cataratas?

Las cataratas se presentan cuando el cristalino natural (lente) dentro del ojo se nubla y bloquea la luz que entra en el ojo. Se tratan con anteojos y se pueden curar con cirugía. La pérdida de visión por cataratas mejora después de la cirugía.

El glaucoma es una enfermedad del nervio óptico y las personas con glaucoma a menudo pierden la visión lateral sin darse cuenta. Las gotas para los ojos, el tratamiento con láser y la cirugía son algunos tratamientos para el glaucoma. El tratamiento para el glaucoma puede controlar la enfermedad, pero no mejora la visión ni cura el daño al nervio óptico.

Diapositiva 27 – Más información

Texto para el presentador

Gracias por su participación. En nombre del Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo del Instituto Nacional del Ojo, y [nombre de su organización] quisiera agradecerles por haber estado aquí. Para obtener más información sobre el glaucoma, pueden consultar estos recursos:

- Obtenga más información sobre el glaucoma: nei.nih.gov/Español/Glaucoma
- Explore la aplicación de realidad virtual *See What I See* (“vea lo que yo veo”): nei.nih.gov/VR (en inglés)
- Obtenga más información del programa de educación del NEI sobre la salud del ojo: nei.nih.gov/Español/NEHEP



Diapositiva 27 – Instrucciones para el presentador

Agregue cualquier recurso local que preste servicios en el área.