

# Cuidar la vista y el oído

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española  
de Geriátrica y Gerontología

Con la colaboración de



fundación  
montemadrid



## Estar atento y cuidarte. **Eres capaz, merece la pena.**

Muchas personas piensan que oír o ver mal “son cosas de la edad” y hay que acostumbrarse a vivir con ellas. Esto no es cierto. Debemos VIGILAR nuestros CAMBIOS SENSORIALES y actuar lo antes posible.

Hay cambios que son normales como la presbicia o “vista cansada”, o la dificultad para oír los sonidos muy agudos. Sin embargo, otras dificultades sensoriales son consecuencia de una enfermedad y deben ser estudiadas y tratadas a tiempo.

A continuación vamos a encontrar información sobre:

- 1 Las enfermedades que originan problemas de audición
- 2 Las enfermedades que originan problemas de visión
- 3 Qué hacer para prevenir las pérdidas visuales y auditivas
- 4 Qué podemos hacer si vemos con dificultad
- 5 Qué podemos hacer si oímos mal
- 6 Cómo podemos actuar para no empeorar



## Las enfermedades que originan problemas de audición

En las personas mayores se pueden dar los mismos problemas que en los más jóvenes, aunque los más frecuentes son:

- La producción de una cera más espesa favorece la aparición de tapones de CERUMEN que pueden llegar a provocar hipoacusia, precisando la extracción del tapón.
- La OTOSCLEROSIS, ocasionada por la afectación de los huesecillos del oído, es un padecimiento crónico, de predominio familiar y que suele manifestarse pronto en la vida, aunque sin que nos demos cuenta de él en muchas ocasiones. Necesita tratamiento quirúrgico.
- La PRESBIACUSIA, es un envejecimiento exagerado del oído, la hay de distintos tipos y generalmente se soluciona con audífonos.





## Qué hacer para prevenir las pérdidas visuales y auditivas

Es muy importante tener una vida saludable, sin fumar, con una BUENA NUTRICIÓN y práctica de EJERCICIO para evitar que algunos problemas como la diabetes, la hipertensión, o el colesterol afecten a nuestros sentidos.

### VIGILA TU SALUD.

El médico puede identificar la presencia de enfermedades que afecten a tu vista o a tu oído. También es importante evitar los grandes ruidos o proteger nuestros ojos del sol.

Debemos acudir al OFTALMÓLOGO y al OTORRINO cada dos años. Pero sobre todo hay que ir cuando:

- No puedes seguir una conversación cuando están hablando dos o más personas.
- Si tienes problemas para oír por teléfono o no puedes entender a tus familiares cuando están hablando.
- Si notas cambios, pérdidas de visión o deslumbramiento excesivo.
- Si tienes dolor en los ojos, enrojecimiento o cualquier otro cambio.



## Qué podemos hacer si vemos con dificultad

- Indica a las personas que viven contigo para qué necesitas **AYUDA** y qué puedes seguir haciendo por ti mismo.
- **CUIDA** la **ILUMINACIÓN** y mantén el **ORDEN** en la cocina, el baño y los armarios. Asegúrate de que las puertas de casa estén abiertas o cerradas.
- Hazte con **AYUDAS** que pueden facilitarte las tareas cotidianas, teléfonos con números grandes, alarmas sonoras, etc... Consulta a profesionales para saber lo que te conviene.
- Actúa con **PRECAUCIÓN** y camina despacio cuando vayas a bajar escaleras, cruzar la calle y pasar de sitios iluminados a otros con poca luz. Es mejor pedir ayuda que sufrir riesgos innecesarios.
- Si eres conductor debes someterte a los **RECONOCIMIENTOS** periódicos que te indicaran si debes dejar de conducir, hacerlo con algunas condiciones especiales o adaptar tu vehículo.



## Qué podemos hacer si oímos mal

- Pide a las personas que se dirijan a ti que te miren y te hablen **DESPACIO** y **CLARO**.
- Si no entiendes a la persona que te está hablando, díselo; te evitará muchos malentendidos.
- No olvides que puedes utilizar alarmas luminosas y que debes buscar siempre las cosas que se adaptan a tu capacidad auditiva. **PIDE CONSEJO**.
- Actúa con **PRECAUCIÓN** en la calle, no percibir el sonido de un motor de automóvil puede ser muy peligroso, mantén despierta tu **ATENCIÓN** y pide ayuda si lo crees necesario.
- Los **AUDÍFONOS** son de gran ayuda, no hay que olvidar que adaptarse a su uso, requiere **TIEMPO** y **PACIENCIA**.



## Cómo podemos actuar para no empeorar

Sigue los consejos del médico, cumplir el tratamiento en muchas enfermedades es indispensable para evitar que sigan progresando. Esto es lo que ocurre en el glaucoma o en la retinopatía diabética.

Pon en práctica estrategias para compensar las consecuencias de las pérdidas de vista u oído. Cambia tu forma de hacer las cosas para **MANTENER TU INDEPENDENCIA**.

Confía en tus posibilidades. Si necesitas ayuda, pídelo a profesionales. No dejes de hacer tu vida y **BUSCA SOLUCIONES**.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

## Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.  
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.