



Causas

- Edad } A medida que envejecemos, las proteínas en nuestro lente se juntan y el lente se vuelve nublado o turbio, lo cual nos crea una vista borrosa.

Factores de riesgo

- Historial familiar
- Rayos Ultravioleta (UV) del sol
- Condiciones como la diabetes, hipertensión, y la obesidad
- Fumar o beber mucho alcohol
- Lesiones en los ojos
- Nutrición inadecuada
- Algunos medicamentos para el colesterol alto (clorpromazina o fenotiazina)
- Terapia de reemplazo hormonal o corticosteroides.

Síntomas

- Visión borrosa o atenuada
- Visión nocturna inadecuada
- Sensibilidad a luces brillantes como la luz del sol, focos, o lámparas
- Visión doble (cuando ve imágenes múltiples en un ojo)
- Colores aparecen desvanecidos



Ojo normal



Cataratas

PUDE cuidar de sus ojos

- Si usted experimenta cualquiera de estos síntomas, necesitará un examen de la vista. Si usted es diagnosticado con cataratas, hay tratamiento disponible.
- Deja de fumar.
- Beba menos alcohol.
- Coma alimentos con vitamina C, vitamina E, zinc, luteína, y zeaxantina (verduras de hoja verde). Estos nutrientes reducen el riesgo de algunas enfermedades oculares incluyendo cataratas.