





Causas	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<div> <div> <ul style="list-style-type: none"> • 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 </div> <div> <p>Ojo normal</p>  <p>Imagen clara</p> </div> <div> <p>Cataratas</p>  <p>Imagen borrosa y descolorida</p> </div> </div>
PUEDE cuidar de sus ojos	<ul style="list-style-type: none"> • 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.