

BrightFocus[®]

Chats

Cambios en el estilo de vida para mitigar el glaucoma

8 de marzo de 2023

1:00 PM EDT

Transcripción de la teleconferencia con la Dra. Shivani Kamat,
Profesora Adjunta de Oftalmología y cirujana especialista en glaucoma
del Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas

La información proporcionada en esta transcripción es un servicio público de BrightFocus Foundation y no constituye consejo médico. Consulte a su médico para recibir asesoramiento médico, dietético y de ejercicio personalizado. Cualquier medicamento o suplemento debe tomarse solo bajo supervisión médica. BrightFocus Foundation no respalda ningún producto o terapia médica.

Por favor tome nota: este chat o charla pudo haber sido editado para mayor claridad y brevedad.

Sra. DIANA CAMPBELL: Hola y bienvenido a la charla de BrightFocus Chat sobre el glaucoma. Mi nombre es Diana Campbell y me complace darle la bienvenida al chat de hoy. BrightFocus Glaucoma Chat es un programa en colaboración con American Glaucoma Society (Sociedad Estadounidense de Glaucoma) y está diseñado para brindar a las personas que viven con glaucoma, y a los familiares y amigos que les apoyan, información que proporcionan los expertos en glaucoma. La Sociedad Estadounidense del Glaucoma cuenta entre sus miembros con los principales especialistas en glaucoma del país, y estamos deseando escucharlos hablar de muchos temas sobre el glaucoma durante esta serie de charlas. El tema de hoy es "Cambios en el estilo de vida para mitigar el glaucoma". BrightFocus Foundation financia a algunos de los mejores científicos del mundo que trabajan para encontrar mejores tratamientos, y en última instancia

curas, para el glaucoma, la degeneración macular y la enfermedad de Alzheimer, y organizamos eventos como el Chat o charla de hoy para hacer llegar lo más pronto posible las últimas noticias de la ciencia a las familias afectadas por estas enfermedades. Puede encontrar mucha más información en nuestro sitio web, www.BrightFocus.org.

Me complace presentarles a la invitada de hoy, la Dra. Shivani Kamat, Profesora Adjunta de Oftalmología y Glaucoma, y cirujana del segmento anterior en el Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas. Está especializada en glaucoma complejo, enfermedades del segmento anterior, cirugía mínimamente invasiva del glaucoma y cirugía de cataratas, y cuenta con una amplia experiencia en el tratamiento médico, láser y quirúrgico del glaucoma, incluidos los procedimientos combinados de cataratas y glaucoma, así como los últimos dispositivos quirúrgicos para el glaucoma y la tecnología de implantes de lentes intraoculares. La Dra. Kamat también ha participado en importantes ensayos clínicos para avanzar en este campo. Bienvenida, Dra. Kamat.

Dra. SHIVANI KAMAT: Muchísimas gracias. Gracias por recibirme. Estoy muy contenta de estar aquí.

Sra. DIANA CAMPBELL: Bueno, estamos encantados de que estés aquí, también. Empecemos con una nota rápida. Aunque el glaucoma es un grupo de enfermedades oculares con múltiples causas y contribuciones, los únicos tratamientos aprobados actualmente por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés), se centran en reducir la presión ocular. Hoy hablaremos de las modificaciones del estilo de vida que pueden reducir las posibilidades de pérdida de visión. Para empezar la conversación de hoy, ¿se puede prevenir el glaucoma con una dieta saludable y ejercicio?

Dra. SHIVANI KAMAT: Bien, esa es una buena pregunta. No necesariamente prevendrá el glaucoma porque éste está causado por diversos factores, y muchos de ellos no están bajo nuestro control, como la genética. Una dieta saludable y el ejercicio pueden ayudar a disminuir la pérdida de visión o a reducir la progresión en los pacientes con glaucoma, por lo que no necesariamente lo prevendrá, pero aun así puede ayudarle.

Sra. DIANA CAMPBELL: Excelente. ¿Existen ejercicios o actividades particulares que puedan hacer que el glaucoma empeore, o hay actividades que uno deba evitar para que su glaucoma no empeore?

Dra. SHIVANI KAMAT: Sí. En general, el glaucoma no se ve afectado significativamente por la mayoría de las actividades. Hay ciertos subtipos de glaucoma. Por ejemplo, hay un tipo de glaucoma llamado glaucoma pigmentario que puede verse afectado por el ejercicio muy vigoroso. En este tipo de glaucoma, el ojo desprende pequeñas partículas de pigmento que pueden acumularse en el sistema de drenaje del ojo, lo que dificulta el drenaje del líquido y aumenta la presión ocular. Así pues, ciertos subtipos de glaucoma pueden verse afectados por el ejercicio vigoroso. El yoga es un tipo muy común de ejercicio que la gente practica, y es una excelente forma de ejercicio, pero en realidad se han realizado estudios que han demostrado que pararse sobre la cabeza que mucha gente hace mientras practica yoga puede causar un aumento significativo de la presión ocular, por lo que las personas con glaucoma grave, en general, deben tratar de evitar hacer la práctica de pararse sobre la cabeza. Por otro lado, en realidad, un estudio realizado en la India demostró que la práctica de la meditación puede ser muy beneficiosa para las personas con glaucoma. Cuarenta y cinco minutos de meditación consciente se asociaron con una disminución de 5 puntos en la presión, así que es algo que puede ser realmente útil. De hecho, otros estudios han demostrado, en general, que el ejercicio, como el ejercicio aeróbico (correr, caminar, cualquier cosa que haga bombear o latir el corazón) puede ser útil en pacientes con glaucoma, sobre todo para retardar la pérdida de campo visual. En general, las cosas saludables para el corazón, como el ejercicio, etc., pueden ser beneficiosas no sólo a su cuerpo, sino también para el glaucoma.

Sra. DIANA CAMPBELL: Genial. Es muy interesante lo de la meditación.

Dra. SHIVANI KAMAT: Sí, lo sé.

Sra. DIANA CAMPBELL: Teníamos otra pregunta. En términos de ejercicio en general, has dicho que es saludable para el corazón, y parece que pararse de cabeza, obviamente, puede aumentar significativamente la

presión. ¿Qué hay de otras posturas invertidas? Creo que, en particular, la gente ha preguntado por la pose del “perro mirando hacia abajo”.

Dra. SHIVANI KAMAT: Sí, es una gran pregunta. Quiero decir, si pudieras evitar cosas como las posturas invertidas - pararse de cabeza fue lo que se trató en el artículo, pero sí, perro mirando hacia abajo, incluso - tratar de evitar ese tipo de posiciones probablemente sería ideal en alguien con glaucoma grave.

Sra. DIANA CAMPBELL: Gracias. No sé si dormir se considera una actividad o no, pero ¿y dormir? ¿La posición en la que duermes supone un riesgo?

Dra. SHIVANI KAMAT: Es una buena pregunta. Es posible que veamos pacientes en las clínicas en los que un ojo empeora constantemente - empeora - y no siempre sabemos por qué, y entonces les preguntas: “Oh, ¿de qué lado duermes?”. A veces, si las personas duermen boca arriba, dicen que duermen del lado izquierdo; a veces, si duermen boca abajo, pueden presionar el ojo mientras duermen, y eso también puede aumentar la presión. Así que, en teoría, eso podría afectar a su glaucoma, pero yo diría que, en general, a menos que duerma así sobre el ojo, no tiene que preocuparse demasiado por cómo duerme.

Sra. DIANA CAMPBELL: Otra cosa que hacemos mucho en esta época es mirar nuestros teléfonos inteligentes o tabletas todo el día. ¿Cómo afecta o afecta el tiempo que pasamos frente a una pantalla a la presión ocular?

Dra. SHIVANI KAMAT: No lo hace. Es decir, no vas a dañar tu glaucoma de ninguna manera por usar el teléfono, puedes hacerlo.

Sra. DIANA CAMPBELL: Magnífico. La siguiente pregunta es sobre la altitud. ¿Los cambios de altitud o en lugares de mayor altitud hacen que su presión ocular cambie si está de viaje, por ejemplo?

Dra. SHIVANI KAMAT: No, en realidad no. Quiero decir, en términos de glaucoma normal, la altitud no debería importar. En algunos casos especiales, como las personas que se han sometido a cirugía de retina, a veces se les pone gas en el ojo después -esa es una circunstancia

específica en la que el gas puede expandirse si estás en zonas de mayor altitud- y la presión puede aumentar en el ojo, y eso es un problema. Pero por lo demás, en general con los pacientes de glaucoma, no es un problema.

Sra. DIANA CAMPBELL: Excelente. ¿Hay otras cosas que causen cambios extremos en la presión ocular que la gente deba conocer o que sean motivo de preocupación?

Dra. SHIVANI KAMAT: Bueno, con el glaucoma de ángulo abierto, normalmente no hay cambios repentinos o extremos en la presión. Hace un momento mencioné algo llamado glaucoma pigmentario. Ese es un subtipo de glaucoma, y algunos otros glaucomas secundarios debido al glaucoma de exfoliación, esos glaucomas son conocidos o notorios por tener grandes fluctuaciones con su presión ocular -no necesariamente repentinas, pero pueden tener grandes fluctuaciones. De lo contrario, el glaucoma de ángulo abierto no suele experimentar eso. Es más frecuente que se produzcan cambios repentinos de la presión ocular en las personas con glaucoma de ángulo cerrado. En esos casos, el sistema de drenaje del ojo puede cerrarse de repente. Es casi como un fregadero o lavaplatos que se atasca, y si piensa en cómo el agua puede acumularse en un fregadero con bastante rapidez si el desagüe está obstruido, es el mismo concepto. Si el sistema de drenaje interno del ojo se bloquea u obstruye por cualquier motivo, el líquido del ojo puede acumularse rápidamente y causar un problema. Así pues, los cambios repentinos de presión y los cambios extremos de presión son más propios del glaucoma de ángulo cerrado que del abierto.

Sra. DIANA CAMPBELL: Es una analogía maravillosa. Ayuda mucho.

Sra. DIANA CAMPBELL: ¿Qué hay de la dieta? ¿Existen vitaminas que puedan ayudar al paciente con glaucoma?

Dra. SHIVANI KAMAT: Sí, es una gran pregunta. La respuesta más corta es "sí", pero hay vitaminas que se han hecho populares para la degeneración macular -como la fórmula AREDS, las vitaminas de la marca PreserVision®- y se ha demostrado que ayudan en ciertas fases de la degeneración macular, pero no hay ninguna píldora equivalente como

decir eso es para el glaucoma. Algunas personas simplemente toman vitaminas para los ojos pensando que les ayudarán con el glaucoma. No les va a hacer daño, porque al fin y al cabo son vitaminas, pero no hay pruebas de que esa fórmula vaya a desacelerar el glaucoma. Hay estudios que han demostrado que ... de nuevo, esto se refiere a la salud del corazón. Las hortalizas de hoja verde, como la col rizada, pueden ser útiles. De hecho, hay algunos estudios recientes que han estudiado la nicotinamida, que es básicamente vitamina B3, y los piruvatos, y han analizado sus efectos en el glaucoma, y han descubierto que la administración oral de ambos mejora los campos visuales, en comparación con los que recibieron un placebo. Esto fue muy interesante y útil porque mostró una mejoría y recuperación a corto plazo de los pacientes con glaucoma, pero no es así... aún no tenemos muchos datos que demuestren una recuperación a largo plazo, es decir: ¿Realmente estas vitaminas revierten el daño del glaucoma o lo retardan a largo plazo? Aún no lo sabemos, y hay estudios en marcha que lo están analizando. Pero hay algunas pruebas preliminares que muestran que la vitamina B3 y los piruvatos pueden ser útiles, pero ahora mismo no tenemos suficientes datos para saber a largo plazo si eso puede hacer una gran diferencia.

Sra. DIANA CAMPBELL: Claro, eso hace sentido. Es realmente interesante que la investigación esté avanzando. Sé que reconforta a las personas con degeneración macular porque sienten que están activas y que previenen la pérdida de visión.

Dra. SHIVANI KAMAT: Creo que una de las partes más difíciles del glaucoma es sentirse impotente. Usted tiene que venir, se aplica sus gotas, y la gente hace todas esas cosas, y todavía empeoran y -que potencialmente pueden empeorar- así que, sentir que usted tiene algún control, creo, es realmente útil.

Sra. DIANA CAMPBELL: Estoy de acuerdo. Eso es enorme. Ahora, ¿qué hay de las cosas que bebemos? ¿Qué hay de la cafeína o el alcohol? ¿Tienen algún efecto?

Dra. SHIVANI KAMAT: Sí, todo esto se pregunta y se estudia con mucha frecuencia. En realidad, no existe un vínculo fuerte entre la cafeína y el

glaucoma. Algunos estudios recientes han demostrado que el consumo de alcohol -especialmente en concentraciones más altas, por ejemplo, licor frente a cerveza- puede estar relacionado con el glaucoma. Y este estudio en concreto analizaba un subtipo específico denominado glaucoma por pseudo exfoliación. No sabemos lo suficiente sobre las relaciones como para recomendar la disminución del alcohol y en qué cantidad, etc. Sólo sabemos que existe una relación entre el aumento del consumo de alcohol y este tipo de glaucoma. Así que habrá más información al respecto. Y también si hablamos de estilo de vida, de actividades recreativas como la bebida, la cafeína y el alcohol, también se han realizado estudios sobre el tabaco, el tabaquismo, y un estudio a gran escala descubrió que los fumadores tenían presiones -oculares- más altas que los no fumadores. Y otro estudio descubrió que fumar podía provocar un mayor daño en lo que se llama la capa de fibras nerviosas, que son algunos de los tejidos que forman el nervio óptico. Básicamente, descubrió que los fumadores tendían a tener un mayor riesgo de desarrollar glaucoma, y fumar mucho conllevaba un riesgo aún mayor. Evidentemente, reducir el consumo de tabaco y dejar de fumar es muy, muy difícil, pero incluso disminuir la cantidad que se fuma puede ayudar realmente al estado del glaucoma. Por lo tanto, es útil para todo el cuerpo, por supuesto -ya lo sabemos-, pero también puede ayudar con el glaucoma.

Sra. DIANA CAMPBELL: Excelente. Gracias por ese dato. Creo -particularmente con el alcohol- creo que cae bajo la dieta saludable para el corazón, también, ¿verdad?

Dra. SHIVANI KAMAT: Sí, exactamente.

Sra. DIANA CAMPBELL: Limitar el consumo de alcohol también es lo más saludable para el corazón, así que creo que es una buena pauta para que la gente recuerde seguir un estilo de vida cardiosaludable.

Dra. SHIVANI KAMAT: Sí. Básicamente, se ha demostrado que cualquier cosa que ayude al resto del cuerpo en general ayuda a los ojos, lo cual supongo que es de sentido común, pero tenemos estudios que lo demuestran, lo cual es realmente útil.

Sra. DIANA CAMPBELL: Eso es realmente útil. ¿Están relacionadas la presión arterial y la presión ocular?

Dra. SHIVANI KAMAT: No de la forma que mucha gente piensa. Mucha gente cree que la hipertensión provoca o puede estar relacionada con la hipertensión ocular, pero en realidad son bastante independientes. Una cosa no lleva a la otra. Sin embargo, las personas con ciertos tipos de glaucoma pueden ser muy sensibles a la presión arterial baja, sobre todo por la noche, lo que llamamos hipotensión nocturna. Eso puede predisponerles a sufrir más daños en el nervio óptico, por lo que es importante que hable de ello con su médico de atención primaria si es usted una persona con presión arterial baja.

Sra. DIANA CAMPBELL: Oh, esa es una buena información. Sé que se oye mucho en los anuncios de comerciales de la televisión y ese tipo de cosas sobre: "Hable con su médico si tiene glaucoma". ¿Por qué ciertos medicamentos tienen esa advertencia de que hable con su médico antes de tomarlos y cómo interactúan con el glaucoma?

Dra. SHIVANI KAMAT: Por lo general, los medicamentos que se mencionan son los que afectan o pueden causar un empeoramiento del glaucoma de ángulo cerrado porque ciertos medicamentos, como ciertos antidepresivos, antihistamínicos, pueden alterar la anatomía -la anatomía interna- del ojo. En alguien con glaucoma de ángulo abierto, realmente no importa, pero en alguien con glaucoma de ángulo cerrado, esa alteración en la anatomía puede ser crítica, y puede inducir a un ataque, por ejemplo. Así que, de nuevo, si alguien tiene glaucoma de ángulo abierto, realmente no necesita preocuparse si un medicamento dice eso. La salvedad o advertencia es el uso de esteroides, -ya sea para glaucoma de ángulo abierto o cerrado-, pero algunos pacientes, sobre todo los que padecen glaucoma, pueden ser muy sensibles a los esteroides, ya sean pomadas, cremas, inyecciones de Flonase o en realidad, cualquier otra formulación de ellos. Puede hacer que aumente la presión ocular, así que, si cree que va a tomar un esteroide durante un periodo prolongado de tiempo, yo lo consultaría con su oftalmólogo. Pero por lo demás, los medicamentos que suelen decir: "Consulte a su médico", son sobre todo para las personas que tienen glaucoma de ángulo cerrado, así que, sin

duda lo consultaría con su médico antes de tomar cualquier cosa, por si acaso.

Sra. DIANA CAMPBELL: Es un gran consejo. Tengo una pregunta de seguimiento de una de las preguntas anteriores sobre la actividad. Si sospecha que una actividad que está realizando está afectando a su presión ocular, ¿qué debe hacer? O, supongo, mi interpretación de eso es: ¿Puede la persona darse cuenta realmente de que hay un cambio en su presión?

Dra. SHIVANI KAMAT: Oh, buena pregunta. Por lo general, no. La presión ocular tiene que ser muy alta, normalmente de... 40 o así, para que alguien se dé cuenta de que está sucediendo algo, y eso suele ser en forma de dolor ocular, disminución de la visión, algunas personas se vuelven sensibles a la luz. Pero por lo demás, muchas veces los aumentos más sutiles de la presión ocular no son realmente notados por el ojo; la presión normal es de 10 a 22, así que, tiene que ser significativamente más alta que eso, usualmente, para que la gente lo note. Por lo tanto, probablemente no notará que hay un problema cuando esté realizando alguna actividad. Si tienes dudas, te sugiero que preguntes a tu oftalmólogo, porque ellos conocen mejor la complejidad de tus ojos y la gravedad de tu glaucoma, y podrían orientarte. Pero, en general, no es algo que se detecte en el día a día.

Sra. DIANA CAMPBELL: Sí, claro. Así que, supongo que, si estás haciendo algo que te preocupa, es algo que deberías comentar con tu oftalmólogo y discutirlo con él.

Dra. SHIVANI KAMAT: Exactamente. Yo lo haría.

Sra. DIANA CAMPBELL: Tengo otra pregunta interesante aquí de alguien que está escuchando. ¿Hay ejercicios oculares que puedan ayudar?

Dra. SHIVANI KAMAT: Ya sabes, por desgracia, no. Creo que es un tema candente. Mucha gente acude a terapia ocular y cosas por el estilo, y desde luego no le va a perjudicar de ninguna manera, y hay otras enfermedades en las que puede ser útil, pero con el glaucoma realmente no hay mucho que se pueda hacer, en términos de ejercicios o terapia

ocular o algo por el estilo. Nada de eso va a cambiar el estado de tu glaucoma o su progresión. En realidad, aparte de algunas de las cosas de las que estamos hablando ahora, lo mejor que puede hacer es acudir a sus citas, aplicarse las gotas oculares y hacer caso de lo que le recomiende su médico, así que, no hay ejercicios que actualmente hayan demostrado ayudar al glaucoma.

Sra. DIANA CAMPBELL: De acuerdo. Mi siguiente pregunta tiene que ver más con la alimentación. ¿Hay alimentos o medicamentos que una persona con glaucoma deba evitar a toda costa?

Dra. SHIVANI KAMAT: La verdad es que no. Alimentos... alimentos, no. No hay nada... ningún alimento que... que sea crítico evitar con los pacientes de glaucoma, y la medicación... no, que en realidad se relaciona con la pregunta que acabamos de discutir. Ya sabes, puede que quieras tener algo de precaución con los esteroides si vas a usarlos a largo plazo. No significa que no puedas usarlos. Yo simplemente lo expresaría con el médico: "Oye, estoy empezando a tomar esteroides por esta razón, este es el tiempo que creo que voy a estar tomándolos", sólo para que puedan monitorearlo. Y de nuevo, no todo el mundo responde a los esteroides. Realmente no lo sabemos hasta que empezamos a monitorear el paciente después de que están en los esteroides.

Sra. DIANA CAMPBELL: Correcto.

Dra. SHIVANI KAMAT: Así que, eso sería una cosa. Y luego otros medicamentos que dicen: "Pregunte o hable con su médico", eso es más importante si usted tiene glaucoma de ángulo cerrado, por lo general. Por lo tanto, no hay mucho que debas evitar al cien por ciento, y si tienes alguna duda, pregunta a tu médico y te orientará con seguridad.

Sra. DIANA CAMPBELL: De acuerdo. Esta es la última pregunta sobre los alimentos, y supongo que ya lo habría mencionado si hubiera algún problema con los lácteos o la sal. Y luego, también hay una pregunta sobre comer en exceso o saltarse comidas, si eso afectaría en algo.

Dra. SHIVANI KAMAT: Claro. Pero no, son buenas preguntas. Los lácteos y la sal no afectan al glaucoma. Sé que la sal puede afectar su presión

arterial, pero en términos de afectar directamente su presión ocular, no. Ninguno de los dos impactará. Saltarse comidas no impactará en el glaucoma en absoluto, así que, en ese sentido, da igual. Yo diría que haga lo que le recomiende su médico de atención primaria.

Sra. DIANA CAMPBELL: Correcto. Sé que el ayuno intermitente es un grande tema ahora.

Dra. SHIVANI KAMAT: Exactamente. Eso es una gran cosa en este momento, pero ... sí, pero en nada afectará a sus ojos.

Sra. DIANA CAMPBELL: Excelente. Hemos hablado mucho de consejos sobre el estilo de vida, cosas que se pueden hacer o evitar. ¿Qué hay de los consejos de estilo de vida para incorporar mejor el tratamiento del glaucoma a la vida diaria, especialmente para aquellos a los que les preocupa saltarse las gotas? ¿Tiene alguna sugerencia sobre cómo incorporarlas a su horario de forma que sea más natural acordarse de aplicárselas?

Dra. SHIVANI KAMAT: Sí, es muy difícil. Sé que es fácil para nosotros decir a los pacientes, "Bien, haz esto y te veremos en un mes", o lo que sea, y creo que puede ser muy difícil recordar algunas de estas gotas. Y las personas que están bajo un plan de múltiples gotas, en cierto modo es una gran carga sobre su vida -estás trabajando todo el día con gotas para los ojos. Algunas cosas que sugiero -Creo que una de las más comunes y algo que me ayuda con otros medicamentos es simplemente poner una alarma en mi teléfono. Eso se ha vuelto común con los pacientes, y puede ser útil, y en su teléfono se puede configurar para todos los días- simplemente lo hace automáticamente. O ciertos días, dependiendo de si usted tiene gotas, que esto es menos común con glaucoma ... pero si usted tiene ciertas cosas que sólo toma en ciertos días, usted puede configurar de esa manera en su teléfono. Creo que programar una alarma puede ser muy útil. Algunas personas dejan notas, ya sea en el espejo del cuarto de baño, en la refrigeradora o junto a la cama, -es decir, en lugares que creen que van a ver y que frecuentan a menudo- eso puede ser útil. De hecho, otras personas ponen las gotas al lado de la cama o en lugares que frecuentan mucho para que las vean y les sirvan de recordatorio. Creo que probablemente lo principal que yo probaría, si fuera alguien que aún

no lo ha hecho, es probar esto... probar a poner una alarma. Eso puede ser muy, muy útil.

Sra. DIANA CAMPBELL: Creo que el uso del teléfono nos ha facilitado mucho las cosas. Cuando no estás en casa, no tienes el despertador contigo, pero los teléfonos definitivamente han ayudado a mejorar la vida desde ese punto de vista.

Dra. SHIVANI KAMAT: Enormemente. Es muy útil para mucha gente.

Sra. DIANA CAMPBELL: Bien, acabamos de recibir una pregunta más sobre actividades. ¿Qué ocurre con el buceo o submarinismo? ¿Puede el aumento de la presión ambiental con el submarinismo aumentar la presión ocular?

Dra. SHIVANI KAMAT: Es una gran pregunta. Si alguien tiene glaucoma grave, muchas personas recomiendan abstenerse de cosas como el submarinismo, que sé que es muy difícil para las personas que lo practican por pasión. Si es algo que se hace mucho y se tiene un glaucoma grave, yo definitivamente tendría cuidado. En este sentido, me han preguntado si incluso nadar con gafas es un problema. Y hay ciertas gafas que son pequeñas y se colocan directamente alrededor de la cuenca del ojo. Yo no las usaría porque pueden ejercer presión sobre los globos oculares y hacer que aumente la presión. Yo utilizaría unas más anchas que rodearan el hueso de la ceja y la zona del pómulo, de modo que no se apoyaran en el globo ocular. Así que, en ese sentido, ten cuidado cuando elijas las gafas de natación. Pero sí, es una buena pregunta sobre el submarinismo. Agradezco que alguien lo haya mencionado. Yo tendría precaución. Habla con tu médico sobre ello si es algo que te gusta hacer mucho y tienes glaucoma.

Sra. DIANA CAMPBELL: Sin duda. La siguiente pregunta está relacionada con otros medicamentos. ¿Puede aplicar gotas para el ojo seco y gotas para el glaucoma al mismo tiempo?

Dra. SHIVANI KAMAT: Sí, por supuesto.

Sra. DIANA CAMPBELL: Solo iba a decir, no sé si se refieren literalmente

simultáneamente o más allá; -ambos utilizados a lo largo del día en diferentes momentos.

Dra. SHIVANI KAMAT: Correcto, por supuesto. Definitivamente puedes usar ambos, y en términos de aplicarlos al mismo tiempo, está bien, siempre y cuando esperes de 3 a 5 minutos entre cada uno. Básicamente, el ojo no puede contener o retener tanto volumen a la vez, tanto líquido. Por lo tanto, se aplica un colirio, se espera de 3 a 5 minutos, se deja que el ojo absorba todo lo que pueda y luego se aplica el otro. El orden no importa demasiado, siempre que espere los 3 a 5 minutos. Así que, básicamente, sí. Definitivamente puedes tomar ambas. Las gotas para ojos secos son excelentes. Las recomendamos con insistencia porque muchas gotas para el glaucoma pueden causar síntomas de ojo seco. Por lo tanto, no dude en utilizar las lágrimas artificiales; sólo tiene que esperar un par de minutos entre ellas para asegurarse de que sus ojos pueden absorber cada gota adecuadamente.

Sra. DIANA CAMPBELL: Perfecto. Creo que con esto terminan nuestras preguntas de hoy. Dra. Kamat, le estamos muy agradecidos por su tiempo hoy y por proporcionarnos tanta información. ¿Tiene algún comentario final que quiera compartir con la audiencia antes de que concluyamos?

Dra. SHIVANI KAMAT: Muchas gracias por recibirme. Creo que la moraleja de toda esta historia es que hay que hacerlo lo mejor posible, acudir a las citas, seguir las indicaciones del médico, tomar la medicación con la mayor constancia posible e intentar llevar un estilo de vida cardiosaludable. Por tanto, coma de manera saludable, con muchas hortalizas de hoja verde, tome un multivitamínico, haga ejercicio tres o cuatro veces a la semana si puede, y básicamente estará haciendo mucho por su glaucoma con sólo hacer todo eso.

Sra. DIANA CAMPBELL: Es un magnífico consejo práctico. Muchas gracias, de nuevo, por su tiempo hoy, y con esto concluye la charla sobre el Glaucoma.

Dra. SHIVANI KAMAT: Muchísimas gracias.

Sra. DIANA CAMPBELL: Gracias.

Recursos útiles y términos claves

BrightFocus Foundation: (800) 437-2423 o visítenos en www.BrightFocus.org. Los recursos disponibles incluyen—

(Algunos de los artículos a continuación están disponibles solo en inglés)

- [BrightFocus Foundation Live Chats and Chat Archive](#)
- [Glaucoma research funded by BrightFocus Foundation](#)
- [Información sobre el Glaucoma](#)
- [Tratamiento y Medicamentos para el Glaucoma](#)
- [Recursos de Glaucoma](#)

Otros recursos mencionados durante el chat incluyen:

- [Consuma una dieta cardiosaludable](#)
- Utilice las alarmas del teléfono para recordarle que debe aplicarse las gotas de los ojos y otros medicamentos