

## Cures de la visió durant l'embaràs

Des del Servei d'Oftalmologia del Centro Médico Quiróñsalud Rubí, ens traslladen alguns consells sobre la visió durant l'embaràs. La salut de la mare és tan important com la del bebè en els mesos de gestació i per això, els oftalmòlegs del Centro contribueixen amb les seves aportacions perquè les nostres pacients gestants mantinguin una perfecta cura dels seus ulls.

### **Mantenir la sequedat ocular a ratlla**

Amb freqüència, durant l'embaràs és habitual notar una certa sensació de sequedat als ulls a causa d'una disminució de la secreció lacrimal. És causada per les fluctuacions hormonals. A més, amb l'ull sec augmenta la predisposició a patir infeccions com a conjuntivitis o queratitis, a causa d'una menor qualitat de la llàgrima.

Es tracta d'una molèstia que segurament desapareixerà després del part, però des del servei aconsellen substituir les lents de contacte temporalment per ulleres. També serà de gran ajuda l'administració d'un col·liri lubrificant.

### **Protegir-se de l'augment de la sensibilitat ocular**

Moltes embarassades experimenten un augment de la sensibilitat a la llum. Aquesta molèstia es pot veure agreujada per les migranyes, que també són més freqüents en les futures mares. Per a millorar aquesta molèstia ens proposem l'ús de lents de protecció ultraviolada adequades.

### **Alleujar la inflor de les parpelles**

Algunes embarassades pateixen inflor a les parpelles als matins provocada pels canvis hormonals. Per a alleujar-la suggereixen remeis naturals casolans com col·locar als ulls compreses de camamilla o d'aigua fresca.

### **Revisar les diòptries**

Durant el període de gestació es produeix un augment del gruix de la còrnia, que pot traduir-se en un lleu augment de les diòptries, especialment en les dones que tenen miopia. Però fins i tot aquelles que mai han tingut problemes visuals poden arribar a experimentar una mica de miopia que, generalment, torna als valors anteriors després de la lactància. Per aquest motiu, és recomanable revisar la vista de tant en tant i mai canviar la graduació durant aquests mesos d'embaràs i lactància ni operar-se de cirurgia refractiva.

Les dones amb miopies mitjanes i elevades han de tenir especial cura i portar un seguiment més exhaustiu de la seva visió. Per això, els ginecòlegs insisteixen que les dones embarassades amb miopia -fins i tot les que s'han sotmès a una cirurgia refractiva- acudeixin a una revisió oftalmològica. Això determinarà l'estat de l'ull i, si és necessari, decantar-se per una mena de part o un altre.

### **Controlar la pressió intraocular**

Durant el període de gestació, pot disminuir també la pressió intraocular. Les dones amb glaucoma o antecedents d'aquesta patologia, amb hipertensió o diabetis han de tenir especial cura. Si es percep una disminució significativa de la visió, és recomanable acudir a l'oftalmòleg com més aviat millor.

En definitiva, totes les dones embarassades haurien de fer-se un control oftalmològic del fons d'ull al llarg de tot l'embaràs per a prevenir possibles complicacions derivades d'aquest.