

### Lesiones de retina relacionadas con los deportes

Practicar deporte puede proporcionar un sinnúmero de beneficios, entre los que se incluye una mejor salud física y mental. Sumado a los efectos positivos de practicar deporte, existe el riesgo de sufrir lesiones físicas, incluidas las que pueden afectar la visión.



### Reducir el Riesgo Mediante la Concienciación

Las lesiones de retina pueden ocurrir al practicar deportes, como por ejemplo fútbol, tenis y básquetbol, cuando una lesión con objeto contundente o un golpe directo en el ojo con una pelota deportiva provoca desgarro o desprendimiento de la retina. Las lesiones penetrantes, cuando un dedo, codo u otro objeto entra en el ojo, también pueden dañar la retina u otras estructuras del ojo. Las lesiones de retina relacionadas con los deportes pueden causar pérdida de visión, e incluso ceguera, si no se recibe atención médica de inmediato.

Conocer más acerca de cómo se puede dañar la retina al practicar deportes, los síntomas a los que hay que prestar atención y las precauciones que hay que tomar puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones de retina relacionadas con pelotas deportivas.

### Entre los deportes que suelen causar lesiones oculares o de retina relacionadas con las pelotas deportivas se incluyen:

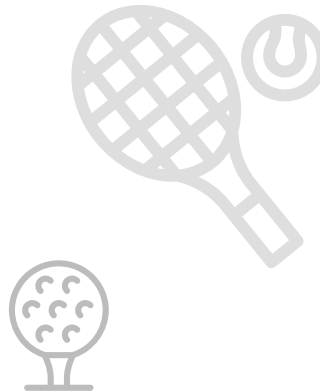
- Béisbol
- Básquetbol
- Golf
- Guerra de bolas de pintura
- Pickleball
- Deportes de raqueta (Bádminton, Ráquetbol, Squash, Tenis)
- Fútbol



## Seguridad Deportiva para Salud de la Retina

### Los síntomas de una lesión de retina por el uso de pelotas deportivas pueden incluir:

- Visión borrosa
- Moscas volantes
- Destellos de luz
- Dolor en el ojo
- Sensibilidad a la luz
- Mancha negra o cortina negra en su visión



Un diagnóstico y tratamiento tempranos pueden ayudar a prevenir la pérdida permanente de visión. Si experimenta estos síntomas, busque tratamiento a con un especialista de retina de inmediato.

### Entre las lesiones de retina más frecuentes relacionadas con las pelotas deportivas se incluyen:

- \* Desprendimiento de retina
- \* Diálisis de retina, un tipo de desgarro de la retina que con frecuencia se debe a una contusión del ojo
- \* Hinchazón en la retina
- \* Agujero macular
- \* Sangrado o hemorragia de la retina o del vítreo



### Hay varias cosas que puede hacer para reducir el riesgo de lesiones de retina relacionadas con los deportes:

- ✓ Use anteojos de protección a la hora de practicar deporte.
- ✓ Asegúrese de que sus anteojos le queden bien y son de un material a prueba de golpes.
- ✓ Preste atención a su entorno y, si es posible, deje espacio entre usted y otros jugadores para disminuir el riesgo de recibir un golpe en el ojo.
- ✓ Si experimenta una lesión o un traumatismo ocular, consulte de inmediato a un oftalmólogo o a un especialista de retina, aunque no presente ningún síntoma.



*Agradecemos especialmente la colaboración de Landon J. Rohowetz, MD, y Harry W. Flynn Jr., MD, FASRS del Bascom Palmer Eye Institute.*