

# Presbyopia

Refractive error that makes it hard for middle-aged and older adults to see things up close. It happens because the lens (an inner part of the eye that helps the eye focus) stops focusing light correctly on the retina (a light-sensitive layer of tissue at the back of the eye). In other words, is the loss of the elasticity of the lens in our eyes as we age.



Presbyopia is a normal part of aging. Everyone gets presbyopia as they get older. Around the age of 40, most people notice that they need to hold something further away to read it. That's presbyopia in action, and unfortunately, there's no way to reverse it or prevent it.

Some common symptoms of presbyopia include:

- Trouble seeing things up close
- Needing to hold reading materials farther away to focus on them
- Eye strain (when your eyes feel tired or sore)
- Headache

Presbyopia gets worse over time, but it usually stops getting worse after age 65.

## Treatments

In early stages of presbyopia, you can try some simple changes to help you read, like:

Holding reading materials farther away

Choosing large-print books or increasing font size on the computer

Using brighter reading lights



The good news is, Eye doctors can check for presbyopia as part of a **comprehensive dilated eye exam**. The exam is simple and painless.

The most common way to treat presbyopia is with a **progressive lens**, which changes strength to give you what you need up close and at a distance. If you're **nearsighted (myopia)**, the lens gives you progressively less power. If you're **farsighted (hyperopia)**, it gives you progressively more power.

\*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. EyeMed Vision Benefits (s. f.). *Presbyopia—causes, treatments and the good news about today's progressive lenses*. <https://www.eyemed.com/en-us/blog/health-wellness/presbyopia-causes-treatments-and-the-good-news-about-today-s-progressive-lenses-40904>

# Presbicia

Es un defecto de refracción que dificulta la visión de cerca en adultos de mediana edad y mayores. Ocurre porque el cristalino (una parte interna del ojo que ayuda a enfocar) deja de enfocar correctamente la luz sobre la retina (una capa de tejido sensible a la luz situada en la parte posterior del ojo). En otras palabras, es la pérdida de elasticidad del cristalino de nuestros ojos a medida que envejecemos.

La presbicia es una parte normal del envejecimiento. Todo el mundo padece presbicia a medida que envejece. Alrededor de los 40 años, la mayoría de las personas notan que necesitan sostener algo más lejos para leerlo. Eso es la presbicia en acción y, por desgracia, no hay forma de revertirla o prevenirla.

Algunos síntomas comunes de la presbicia son:

- Dificultad para ver de cerca
- Necesidad de sostener los materiales de lectura más lejos para poder enfocarlos
- Tensión ocular (sensación de cansancio o dolor en los ojos)
- Dolor de cabeza

La presbicia empeora con el tiempo, pero suele dejar de empeorar a partir de los 65 años.



## Tratamientos

En las primeras fases de la presbicia, puede probar algunos cambios sencillos que le ayuden a leer, como:

Sostener los materiales de lectura más lejos

Elegir libros de letra grande o aumentar el tamaño de la letra en el ordenador

Utilizar luces de lectura más claras (brillantes)

La buena noticia es que los oftalmólogos pueden detectar la presbicia como parte de un **examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas**. El examen es sencillo e indoloro.

La forma más común de tratar la presbicia es con un **lente progresivo**, que cambia de potencia para darle lo que necesita de cerca y de lejos. Si tiene **miopía (visión corta)**, el lente le proporciona progresivamente menos potencia. Si es **hipermétrope (visión larga)**, la potencia aumenta progresivamente.

\*La información aquí provista es sólo para propósitos educativos y no para propósitos de diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Si tiene alguna pregunta sobre la cobertura y las limitaciones de los servicios, comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. EyeMed Vision Benefits (s. f.). *Presbyopia—causes, treatments and the good news about today's progressive lenses*. <https://www.eyemed.com/en-us/blog/health-wellness/presbyopia-causes-treatments-and-the-good-news-about-today-s-progressive-lenses-40904>

