

PRESBICIA

¿Qué es la presbicia?

La presbicia es un **cambio progresivo de la visión**; ocurre lentamente y aparece **con el paso de los años**. Suele comenzar entre los 40 - 45 años y **no es una enfermedad, es parte del proceso de envejecimiento ocular**.

Con los años, el cristalino va perdiendo su elasticidad, lo que provoca dificultad para ver de cerca. Esto afecta a la realización de tareas cotidianas como leer, usar el móvil, coser, etc.

Bulos más frecuentes

1. “Solo les pasa a las personas mayores” - Aunque está ligada a la edad, puede empezar antes de lo que muchos creen, apareciendo a partir de los 40 años o incluso antes.
2. “La presbicia se cura con ejercicios visuales” - No existe evidencia científica suficiente. Ejercicios como mover los ojos, enfocar a distintas distancias u otras técnicas que se pueden ver en redes sociales, no cuentan con evidencia científica suficiente en la reversión o enlentecimiento de la presbicia.
3. “Si usas gafas para cerca, el ojo se vuelve vago” - Las gafas para la presbicia compensan la pérdida de enfoque. La progresión ocurre igual, con o sin gafas, porque está ligada al envejecimiento.
4. “La presbicia aparece por usar demasiado las pantallas” - El uso intensivo de pantallas puede causar fatiga visual, pero no causa presbicia.
5. “La presbicia es lo mismo que la vista cansada” - La vista cansada o fatiga visual es temporal y se debe a un esfuerzo prolongado. La presbicia es progresiva y permanente.
6. “La presbicia se puede tratar con remedios naturales” - No existen complementos alimenticios, productos a base de plantas u otros, que reviertan la presbicia. No obstante, sí que hay productos que ayudan a mantener una buena salud visual.
7. “Es mejor esperar lo máximo posible antes de usar gafas” - Retrasar el uso de gafas de presbicia solo genera molestias innecesarias (dificultad para la lectura, fatiga visual, dolores de cabeza y menor calidad de vida).



Síntomas más frecuentes



Visión borrosa y necesidad de **mayor intensidad de luz** en distancias cortas



Necesidad de alejar los textos para poder leerlos



Dificultad para cambiar el enfoque de lejos a cerca



Fatiga ocular tras leer o usar pantallas



Dolores de cabeza al final del día



Verdades sobre la presbicia

- * **Es universal:** afecta a todas las personas ya que forma parte del envejecimiento natural del ojo.
- * **Es progresiva:** empeora gradualmente hasta estabilizarse (sobre los 60 años aproximadamente).
- * **Puede aparecer antes o después:** genética, estilos de vida y ciertos defectos visuales que pueden hacer que se aprecie antes o después.
 - **Miopía:** compensa parcialmente la presbicia y retrasa la necesidad de gafas de lectura.
 - **Hipermetropía:** la presbicia aparece antes o es más intensa.
 - **Astigmatismo:** no afecta en relación a la aparición o intensidad de la presbicia.
- * **No se puede prevenir.**
- * **Se detecta de una manera sencilla** (en una revisión visual básica).
- * **Se puede corregir fácilmente:** existen múltiples opciones adaptadas a cada persona (gafas de lectura, gafas progresivas, lentes de contacto multifocales, opciones quirúrgicas, etc.).

Consejos desde la farmacia

- Usa una **buena iluminación** al leer
- Ajusta el **tamaño de letra** en tus dispositivos digitales
- Mantén una **distancia adecuada** de lectura (35 - 40 cm)
- Sigue la **regla 20-20-20**: cada 20 minutos realiza un descanso de 20 segundos mirando a una distancia de 6 metros (20 pies en el sistema anglosajón de medida)
- Cuando uses pantallas y dispositivos digitales intenta **parpadear entre 15 y 20 veces por minuto**.
- Realiza **revisiones visuales periódicas**

¿Cuándo acudir al óptico-optometrista o al oftalmólogo?

- Si notas **dificultad para leer**
- Si tienes **fatiga visual frecuente**
- Si aparecen **dolores de cabeza** de manera repetida
- Si necesitas cada vez más **alejar los objetos** para enfocar
- Si han pasado **más de 2 años** desde tu última **revisión visual**



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de
Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica

Edición: Mayo 2026

Con la colaboración de:

FARMAMODA