

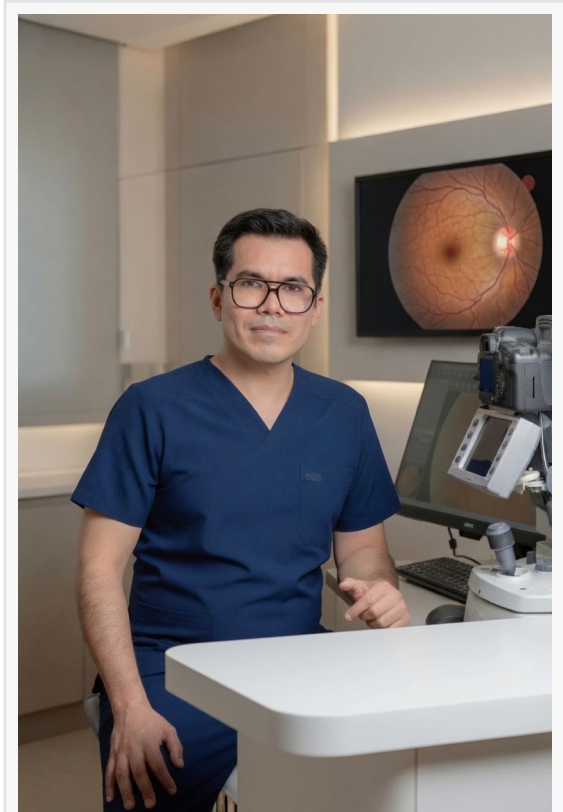
El Camino Psicológico Del Paciente Que Pierde Visión: La opinion de un experto, Dr. Jose Francisco Valdez López

Visión Digna orienta a cuidadores sobre pérdida visual, aislamiento, ojo diabético, retinografía, OCT macular y tratamientos.

MIGUEL HIDALGO, CIUDAD DE MEXICO, MEXICO, July 5, 2026 /EINPresswire.com/ -- Visión Digna, proyecto privado de salud visual en Ciudad de México, presentó una reflexión educativa sobre el camino psicológico que siguen muchas personas cuando empiezan a perder visión, especialmente pacientes mayores, diabéticos o con enfermedades de retina. La opinión es encabezada por el Dr. José Francisco Valdez López, médico oftalmólogo retinólogo en CDMX, especialista en diagnóstico ocular avanzado, retina, cirugía de retina y vítreo, [OCT macular](#), [retinografía](#), [terapia intravítrea](#) y prevención de discapacidad visual.

En un entorno tecnológico como el actual, donde gran parte de la comunicación, la banca, las citas médicas, las recetas, los mensajes familiares y la vida diaria dependen de pantallas, la pérdida visual puede convertirse en una experiencia doblemente difícil para los adultos mayores. Muchos pacientes crecieron en una época donde la vida cotidiana no dependía del celular o de internet; ahora, al perder visión, no solo dejan de leer o caminar con seguridad, también pueden sentirse excluidos de una vida que se volvió digital.

“Cuando una persona empieza a perder visión, no siempre dice ‘me estoy quedando ciega’. Muchas veces primero deja de leer, deja de contestar mensajes, evita salir, se acerca demasiado a la televisión, tropieza, confunde objetos o empieza a aislarse. La familia debe entender que esos cambios pueden ser señales de pérdida visual y no únicamente tristeza, edad o falta de interés”, señaló el Dr. José Francisco Valdez López.



Las bases médicas del enfoque son sólidas: la pérdida visual se ha asociado con soledad, aislamiento, ansiedad y miedo; en México la diabetes alcanzó 18.3% de prevalencia en 2022, y la Secretaría de Salud reporta 31.5% de prevalencia de retinopatía diabét

Visión Digna explicó que la pérdida visual no afecta solamente los ojos. También puede modificar la independencia, la autoestima, la movilidad, la comunicación y la vida social del paciente. En personas mayores, diabéticas o con enfermedades de retina, el proceso puede avanzar de forma silenciosa y generar aislamiento social antes de que el propio paciente pida ayuda.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, la pérdida visual se ha relacionado con soledad, aislamiento social, preocupación, ansiedad y miedo. La depresión también es común en personas con pérdida visual. Esta dimensión emocional hace necesario que familiares, cuidadores y médicos observen no solo cuánto ve el paciente, sino cómo está cambiando su conducta diaria.

Fase 1: Incertidumbre, Negación y Miedo

El primer paso en el camino psicológico del paciente que pierde visión suele ser la incertidumbre. El paciente nota cambios sutiles: visión borrosa, manchas negras, moscas volantes, líneas onduladas, dificultad para leer, pérdida de nitidez, sombra en el ojo, necesidad de más luz o sensación de que los lentes ya no le ayudan.

Sin embargo, muchas veces lo minimiza. Puede decir que es cansancio, edad, azúcar alta, catarata o que solo necesita cambiar de lentes. En esta etapa, el paciente puede buscar en internet frases como “por qué veo borroso”, “veo una mancha negra en el ojo”, “diabetes puede dejar ciego”, “líneas rectas se ven onduladas”, “visión borrosa que va y viene”, “me cambiaron los lentes y sigo viendo mal” o “siento una cortina negra que tapa mi ojo”.

“Estas búsquedas reflejan miedo. El paciente quiere saber si lo que le pasa es grave, pero muchas veces aún no sabe si el problema viene de la retina, catarata, glaucoma, córnea, nervio óptico o simplemente de la graduación. Ahí es donde una valoración oftalmológica y estudios como retinografía u OCT macular pueden orientar mejor”, explicó el Dr. Valdez López.

En pacientes con diabetes, esta fase es especialmente importante. La retinopatía diabética y el edema macular diabético pueden avanzar sin dolor y sin síntomas evidentes al inicio. El paciente puede creer que ve bien, aunque la retina ya tenga hemorragias, fuga de líquido, edema macular o cambios vasculares.

Fase 2: Búsqueda de Respuestas y Participación del Cuidador

La segunda fase aparece cuando el paciente empieza a perder funciones concretas. Ya no lee con facilidad, evita manejar de noche, deja de salir solo, tropieza, no distingue rostros, no reconoce billetes, se tarda más en usar el celular, deja de cocinar o necesita ayuda para tareas que antes realizaba sin dificultad.

En esta etapa, el cuidador o familiar suele tomar el control de las búsquedas por internet. Los hijos, pareja, nietos o acompañantes empiezan a buscar frases como “mi papá diabético está perdiendo la vista”, “mi mamá ve borroso”, “adulto mayor no puede leer mensajes”, “cómo ayudar a un familiar que se está quedando ciego”, “visión borrosa en diabéticos”, “retinografía para diabéticos”, “OCT macular diabetes” o “retinólogo especialista en diabetes CDMX”.

“El familiar muchas veces llega antes que el diagnóstico. Nota que el paciente se aísla, que ya no participa igual, que evita actividades o que depende más de otros. Mi recomendación es no asumir que todo es edad o depresión. Si una persona diabética, fumadora o adulta mayor empieza a cambiar su conducta, hay que revisar la visión y especialmente la retina”, señaló el Dr. Valdez López.

Visión Digna promueve que los cuidadores observen señales funcionales: dejar de leer, acercarse demasiado a la televisión, evitar escaleras, dificultad para usar WhatsApp, no contestar mensajes, confundir medicamentos, tropezar con objetos, perder seguridad al caminar o dejar de reconocer caras.

Estos cambios pueden estar relacionados con catarata, glaucoma, degeneración macular, ojo diabético, hemorragia vítrea, edema macular, desprendimiento de retina u otras enfermedades visuales. Por eso, el primer paso es identificar la causa real de la baja visual.

Fase 3: Adaptación, Aislamiento y Miedo a La Ceguera

Cuando la pérdida visual avanza, el paciente puede entrar en una etapa de aislamiento más profundo. Algunas personas dejan de salir porque temen caerse. Otras evitan reuniones porque no reconocen rostros. Algunas dejan de usar el celular porque no pueden leer mensajes. Otras se sienten una carga para su familia.

En internet, esta etapa se refleja en búsquedas más emocionales y prácticas: “tengo miedo de quedarme ciego qué hago”, “depresión por pérdida de visión”, “grupos de apoyo para personas que pierden la vista”, “cómo vivir con baja visión”, “aplicaciones para personas con baja visión”, “cómo adaptar una casa para alguien que no ve bien”, “bastón blanco”, “bastón verde” o “trabajos para personas con discapacidad visual”.

“El miedo a perder visión no es superficial. Para muchos pacientes significa miedo a depender de otros, miedo a no poder leer, miedo a caerse, miedo a perder su autonomía y miedo a desconectarse de su familia. Por eso la atención visual debe ser médica, pero también humana”, agregó el Dr. Valdez López.

Visión Digna destacó que el objetivo no es asustar al paciente, sino ayudar a la familia a reconocer el proceso. La pérdida visual puede generar duelo, frustración, enojo, negación y vergüenza. Muchos pacientes no lo expresan claramente, pero lo muestran en su conducta.

Diabetes, Retina y Pérdida Visual en México

En México, la diabetes representa un problema de salud pública que también impacta la salud visual. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública, en 2022 la prevalencia de diabetes diagnosticada y no diagnosticada en México fue de 18.3%, aproximadamente 14.6 millones de personas. Además, la Secretaría de Salud ha señalado que la retinopatía diabética es una de las complicaciones más graves de la diabetes y reporta una prevalencia de 31.5% en México.

El Dr. Valdez López explicó que muchas personas no buscan inicialmente “retinopatía diabética”. Buscan lo que sienten: “veo borroso”, “manchas negras”, “se me nubla la vista”, “diabetes y ojos”, “mi papá ya no ve bien”, “mi mamá se está quedando ciega” o “lentes nuevos y sigo viendo mal”.

“Por eso es tan importante hablar en el lenguaje del paciente y del cuidador. El paciente no siempre conoce la palabra edema macular diabético, pero sí sabe que ya no puede leer. No siempre dice retinopatía diabética, pero sí dice que ve manchas o que se le nubló la vista. Ahí debemos intervenir”, explicó.

Campaña Pon El Ojo: Retinografía y OCT Macular

Como parte de esta visión educativa, el Dr. José Francisco Valdez López impulsa junto con Visión Digna la campaña Pon El Ojo, orientada a promover la detección oportuna de daño visual en pacientes con diabetes, adultos mayores y personas con síntomas de baja visual.

La campaña busca que los pacientes y cuidadores entiendan que una retinografía puede ser un primer paso para revisar la retina. La retinografía es una fotografía del fondo de ojo que permite documentar retina, mácula, vasos sanguíneos y nervio óptico. En pacientes diabéticos puede mostrar hemorragias, microaneurismas, exudados, alteraciones vasculares y signos de retinopatía diabética.

El OCT macular, por su parte, permite analizar la mácula en cortes de alta resolución. Es especialmente útil para detectar edema macular diabético, líquido, quistes, engrosamiento, daño estructural, membranas o tracción. En pacientes con visión borrosa o diabetes, puede ayudar a explicar por qué la visión central está disminuyendo.

“Una retinografía puede mostrar si hay datos visibles de daño por diabetes. El OCT macular puede decirnos si la mácula está inflamada. Juntos, estos estudios ayudan a orientar si el paciente necesita vigilancia, tratamiento con antiangiogénicos, láser, terapia intravítrea, cirugía de retina o vitrectomía”, señaló el Dr. Valdez López.

Tratamientos Disponibles Para Ojo Diabético y Enfermedades de Retina

Visión Digna explicó que no todos los pacientes con pérdida visual requieren el mismo

tratamiento. Algunos necesitan vigilancia, control metabólico y seguimiento. Otros pueden requerir terapia intravítrea con medicamentos antiangiogénicos, láser de retina, fotocoagulación, manejo de edema macular, cirugía de retina o vitrectomía.

Las inyecciones intravítreas con antiangiogénicos pueden utilizarse en pacientes seleccionados con edema macular diabético, retinopatía diabética proliferativa, degeneración macular húmeda u otras enfermedades vasculares de la retina. El láser puede ser útil en algunos casos de retinopatía diabética. La vitrectomía puede ser necesaria cuando existe hemorragia vítrea persistente, tracción de retina, desprendimiento traccional o complicaciones avanzadas.

“El mensaje no es que todos los pacientes necesiten inyecciones o cirugía. El mensaje es que todos necesitan saber en qué etapa está su retina. Si detectamos a tiempo, podemos orientar mejor. Si esperamos a que el paciente deje de leer, deje de salir o vea una sombra, podemos estar llegando tarde”, afirmó.

Un Llamado a Cuidadores y Familias

Visión Digna hizo un llamado a cuidadores, hijos, nietos, esposos y familiares de pacientes diabéticos o adultos mayores para observar cambios en la conducta diaria. La pérdida visual no siempre se manifiesta como una queja directa. A veces se manifiesta como silencio, aislamiento, inseguridad, torpeza, irritabilidad, dependencia o abandono de actividades.

Si un paciente diabético deja de leer, evita salir, se acerca demasiado a la televisión, no reconoce rostros, se tropieza, ya no usa el celular, confunde billetes o dice que sus lentes ya no le sirven, puede ser momento de revisar su retina.

“El cuidador puede ser la diferencia entre detectar a tiempo o llegar tarde. Muchas veces el paciente no sabe explicar lo que ve, o le da miedo aceptarlo. Por eso necesitamos educar también a la familia”, señaló el Dr. José Francisco Valdez López.

Atención en Ciudad de México

Visión Digna ofrece atención en Ciudad de México para pacientes con pérdida visual, visión borrosa, ojo diabético, retinopatía diabética, edema macular diabético, hemorragia vítrea, degeneración macular, catarata, glaucoma, daño en retina, necesidad de retinografía, OCT macular, terapia intravítrea, láser de retina, antiangiogénicos, cirugía de retina y vitrectomía.

El objetivo de esta línea educativa no es sustituir una consulta médica ni prometer recuperación visual en todos los casos, sino ayudar a que pacientes y cuidadores entiendan el camino que muchas personas siguen cuando empiezan a perder visión. Reconocer ese camino puede permitir actuar antes, buscar estudios adecuados y recibir orientación especializada.

Acerca del Dr. José Francisco Valdez López

El Dr. José Francisco Valdez López es médico oftalmólogo retinólogo en Ciudad de México, con enfoque en enfermedades de retina, cirugía de retina y vítreo, diagnóstico ocular avanzado, OCT macular, retinografía, ojo diabético, edema macular diabético, terapia intravítrea, antiangiogénicos, catarata compleja, glaucoma y prevención de discapacidad visual. Su práctica médica se orienta a pacientes que requieren una valoración oftalmológica integral y manejo especializado de enfermedades oculares complejas.

Acerca de Visión Digna

Visión Digna es un proyecto privado de salud visual en Ciudad de México enfocado en consulta oftalmológica, diagnóstico ocular, retina, catarata, glaucoma, OCT macular, retinografía, terapia intravítrea, láser de retina, cirugía de retina, vitrectomía y prevención de discapacidad visual. A través de la campaña Pon El Ojo, busca impulsar la detección oportuna de enfermedades visuales y educar a pacientes, familiares y cuidadores sobre la importancia de revisar la retina a tiempo.

Jose Francisco Valdez López

Ocudeep

+52 55 5102 4895

[email us here](#)

Visit us on social media:

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[X](#)

[Other](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/924575311>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2026 Newsmatics Inc. All Right Reserved.