

Mi consulta de oftalmología

Anota qué quieres resolver en esta visita. Un familiar, una persona de confianza o un intérprete pueden ayudarte a recordar la conversación; pregunta qué apoyo ofrece el centro.

Preguntas para la consulta

- ☐ ¿Qué ha cambiado, cuándo empezó y afecta a un ojo o a los dos?
- ☐ ¿Qué actividades me cuestan más ahora y qué es lo más importante para mí?
- ☐ ¿Qué medicamentos, gotas, alergias y tratamientos oculares anteriores debo mencionar?
- ☐ ¿Cuál es el siguiente paso, cuándo me revisarán y a quién llamo si tengo dudas?

Mis notas y el plan acordado con el profesional

Fecha de la consulta o próxima revisión:

Mi equipo médico y contacto urgente:

Busca ayuda inmediata si pierdes visión de repente, aparece una cortina oscura o tienes dolor ocular intenso. Tras la cirugía, contacta urgentemente con el equipo si empeora la visión o aumentan el enrojecimiento o el dolor. No esperes a la siguiente revisión.

Referencias: National Eye Institute: finding an eye doctor

<https://eyehealthguide.org/es/eye-care/routine-eye-exams/>

Información general para comentar con el equipo que te atiende. Sigue las indicaciones personales que te den.

Cataratas

Pide una revisión si la visión borrosa o el deslumbramiento dificultan leer, conducir o hacer tus actividades. Habla sobre la cirugía cuando la catarata te limite; la decisión depende de tus ojos y de tus prioridades.

Preguntas para la consulta

- ☐ ¿Cuánto de mi problema de visión se debe a la catarata?
- ☐ ¿Qué mejoría puedo esperar en mi caso?
- ☐ ¿Qué lentes encajan con mis actividades y cuándo seguiré necesitando gafas?
- ☐ ¿Cuáles son mis riesgos, el plan de revisiones y el coste total?

Mis notas y el plan acordado con el profesional

Fecha de la consulta o próxima revisión:

Mi equipo médico y contacto urgente:

Busca ayuda inmediata si pierdes visión de repente, aparece una cortina oscura o tienes dolor ocular intenso. Tras la cirugía, contacta urgentemente con el equipo si empeora la visión o aumentan el enrojecimiento o el dolor. No esperes a la siguiente revisión.

Referencias: NHS - Cataracts in adults

<https://eyehealthguide.org/es/conditions/cataracts/>

Información general para comentar con el equipo que te atiende. Sigue las indicaciones personales que te den.

Glaucoma

Acude a los controles de presión, nervio óptico y campo visual aunque creas que ves bien. Si te han recetado gotas, úsalas según las indicaciones y comenta cualquier dificultad con tu equipo médico.

Preguntas para la consulta

- ☐ ¿Qué tipo de glaucoma tengo y está avanzando?
- ☐ ¿Qué presión queremos conseguir en cada ojo?
- ☐ ¿Puedes comprobar si me pongo bien las gotas?
- ☐ ¿Cuándo me tocan las próximas pruebas del nervio y del campo visual?

Mis notas y el plan acordado con el profesional

Fecha de la consulta o próxima revisión:

Mi equipo médico y contacto urgente:

Busca ayuda inmediata si pierdes visión de repente, aparece una cortina oscura o tienes dolor ocular intenso. Tras la cirugía, contacta urgentemente con el equipo si empeora la visión o aumentan el enrojecimiento o el dolor. No esperes a la siguiente revisión.

Referencias: NHS - Glaucoma

<https://eyehealthguide.org/es/conditions/glaucoma/>

Información general para comentar con el equipo que te atiende. Sigue las indicaciones personales que te den.

Degeneración macular asociada a la edad

Contacta de forma urgente con un profesional si las líneas rectas empiezan a verse onduladas o aparece una mancha o zona borrosa en el centro de la visión. Mantén tus revisiones y sigue el plan de vigilancia que te hayan indicado.

Preguntas para la consulta

- ☐ ¿Tengo DMAE seca o húmeda y en qué ojo?
- ☐ ¿Qué cambios debo comunicar enseguida y a quién?
- ☐ ¿Me ayudarían un tratamiento, suplementos específicos o ayudas para baja visión?
- ☐ ¿Cómo debo comprobar mi visión entre consultas?

Mis notas y el plan acordado con el profesional

Fecha de la consulta o próxima revisión:

Mi equipo médico y contacto urgente:

Busca ayuda inmediata si pierdes visión de repente, aparece una cortina oscura o tienes dolor ocular intenso. Tras la cirugía, contacta urgentemente con el equipo si empeora la visión o aumentan el enrojecimiento o el dolor. No esperes a la siguiente revisión.

Referencias: NHS - Age-related macular degeneration

<https://eyehealthguide.org/es/conditions/macular-degeneration/>

Información general para comentar con el equipo que te atiende. Sigue las indicaciones personales que te den.

Retinopatía diabética

Acude al cribado de retinopatía diabética o a las revisiones de retina con la frecuencia que indique tu servicio de salud. Pregunta a tu equipo de diabetes cuáles son tus objetivos de glucosa, presión arterial y colesterol.

Preguntas para la consulta

- ☐ ¿Qué muestran las fotografías o la exploración de la retina?
- ☐ ¿Hay líquido en la mácula o necesito tratamiento?
- ☐ ¿Cuándo es mi próximo control o consulta con el especialista?
- ☐ ¿Qué síntomas nuevos requieren consultar antes de esa fecha?

Mis notas y el plan acordado con el profesional

Fecha de la consulta o próxima revisión:

Mi equipo médico y contacto urgente:

Busca ayuda inmediata si pierdes visión de repente, aparece una cortina oscura o tienes dolor ocular intenso. Tras la cirugía, contacta urgentemente con el equipo si empeora la visión o aumentan el enrojecimiento o el dolor. No esperes a la siguiente revisión.

Referencias: NHS - Diabetic retinopathy

<https://eyehealthguide.org/es/conditions/diabetic-retinopathy/>

Información general para comentar con el equipo que te atiende. Sigue las indicaciones personales que te den.

Ojo seco

Haz pausas cuando uses pantallas y evita el humo y las corrientes de aire directas. Consulta qué lágrimas artificiales te convienen. Si las molestias persisten, pide una revisión.

Preguntas para la consulta

- ☐ ¿El problema está en la cantidad de lágrima, la evaporación, los párpados u otra causa?
- ☐ ¿Qué gotas debo usar, con qué frecuencia y son compatibles con mis lentillas?
- ☐ ¿Me conviene limpiar los párpados y cómo debo hacerlo?
- ☐ ¿Cuándo valoraremos si el tratamiento está funcionando?

Mis notas y el plan acordado con el profesional

Fecha de la consulta o próxima revisión:

Mi equipo médico y contacto urgente:

Busca ayuda inmediata si pierdes visión de repente, aparece una cortina oscura o tienes dolor ocular intenso. Tras la cirugía, contacta urgentemente con el equipo si empeora la visión o aumentan el enrojecimiento o el dolor. No esperes a la siguiente revisión.

Referencias: NHS - Dry eyes

<https://eyehealthguide.org/es/conditions/dry-eye/>

Información general para comentar con el equipo que te atiende. Sigue las indicaciones personales que te den.

Moscas volantes y destellos

Busca una valoración urgente si aparecen moscas volantes o destellos por primera vez, o si aumentan de repente, sobre todo con visión borrosa. Una cortina oscura, una sombra o la pérdida repentina de visión requieren atención inmediata.

Preguntas para la consulta

- ☐ ¿Se ha examinado toda la retina con la pupila dilatada?
- ☐ ¿Hay un desgarro, un desprendimiento u otra causa?
- ☐ ¿Necesito otra revisión y cuándo?
- ☐ ¿Qué cambios requieren volver inmediatamente?

Mis notas y el plan acordado con el profesional

Fecha de la consulta o próxima revisión:

Mi equipo médico y contacto urgente:

Busca ayuda inmediata si pierdes visión de repente, aparece una cortina oscura o tienes dolor ocular intenso. Tras la cirugía, contacta urgentemente con el equipo si empeora la visión o aumentan el enrojecimiento o el dolor. No esperes a la siguiente revisión.

Referencias: NHS - Floaters and flashes in the eyes

<https://eyehealthguide.org/es/conditions/floaters-and-flashes/>

Información general para comentar con el equipo que te atiende. Sigue las indicaciones personales que te den.

Mi plan de recuperación de cataratas

Completa esta lista con el equipo quirúrgico antes de volver a casa. Sus instrucciones de alta tienen prioridad. No cambies medicamentos ni establezcas un horario de gotas a partir de esta hoja.

Preguntas para la consulta

- ☐ Confirma el nombre de cada gota, el ojo, la dosis, la frecuencia y la fecha de finalización. Pregunta por tus medicamentos habituales.
- ☐ Pide que te enseñen a poner las gotas. Lávate las manos y evita que la punta del frasco toque el ojo, las pestañas o los dedos.
- ☐ Anota las indicaciones sobre el protector ocular, el aseo, levantar peso, nadar, trabajar y conducir. Organiza ayuda y transporte si los necesitas.
- ☐ Apunta la fecha de revisión y los teléfonos de contacto, también fuera del horario habitual.

Mis notas y el plan acordado con el profesional

Fecha de la consulta o próxima revisión:

Mi equipo médico y contacto urgente:

Busca ayuda inmediata si pierdes visión de repente, aparece una cortina oscura o tienes dolor ocular intenso. Tras la cirugía, contacta urgentemente con el equipo si empeora la visión o aumentan el enrojecimiento o el dolor. No esperes a la siguiente revisión.

Referencias: Guy's and St Thomas': after cataract surgery

<https://eyehealthguide.org/es/treatments/cataract-surgery/>

Información general para comentar con el equipo que te atiende. Sigue las indicaciones personales que te den.