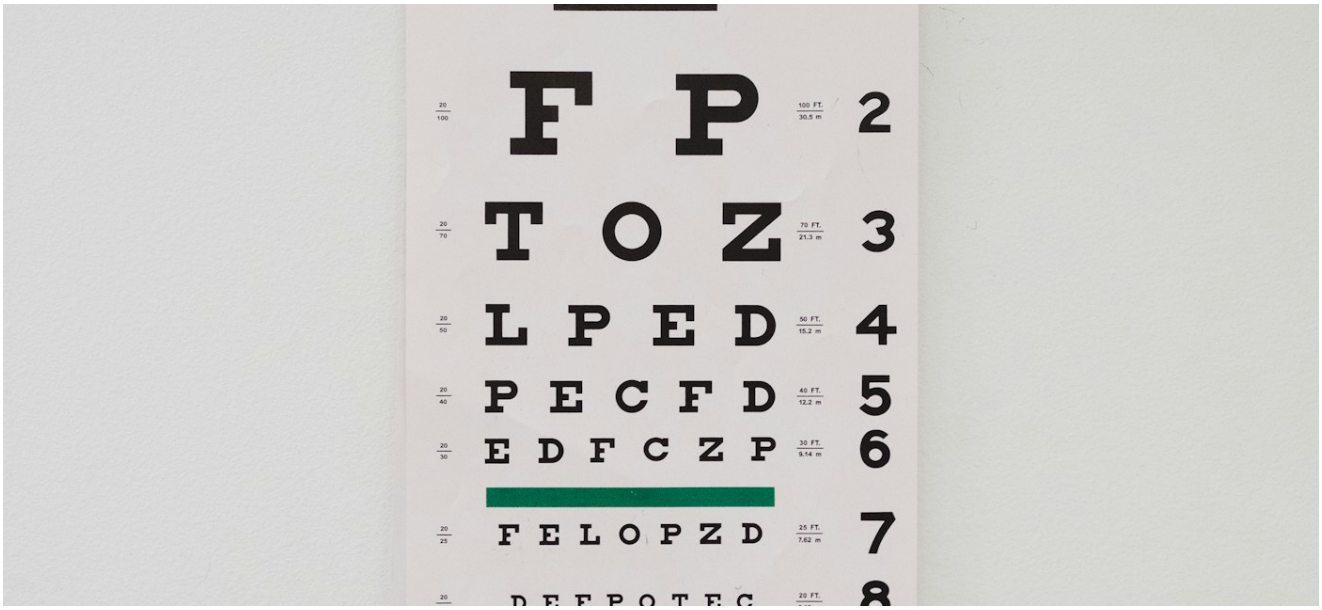
¿Cada cuánto hay que revisarse la vista?

Los umbrales de edad y riesgo que fijan el intervalo, qué incluye realmente un examen completo y dónde ayuda de verdad una app.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: November 8, 2026 · Productividad
Versión en línea: https://appstoryo.com/es/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked



Cada cuánto hay que revisarse la vista depende de la edad y del riesgo. La Academia Estadounidense de Oftalmología sitúa a los adultos sanos menores de 40 años en un examen completo cada 5 a 10 años, y a quienes tienen 65 o más en uno cada uno o dos años. Sight Check: Eye Chart Game es una app gratuita para iPhone y Android pensada para los huecos entre visitas.

Aviso: AppStoryo está operado por el estudio que desarrolla Sight Check: Eye Chart Game. La comparación que sigue usa criterios verificables públicamente y nombra alternativas reales.

Esos intervalos son la respuesta clínica. El problema práctico es notar un cambio durante los años que pasan entre citas, y para eso está Sight Check: Eye Chart Game en la App Store, junto a Sight check game en Google Play.

¿Cada cuánto hay que revisarse la vista?

Tres cifras cubren a la mayoría de los adultos. La Academia Estadounidense de Oftalmología indica a los adultos sanos menores de 40 años un examen oftalmológico completo cada 5 a 10 años, a quienes usan lentes de contacto una visita anual al especialista, y a partir de los 65 años una revisión cada uno o dos años. Todo lo demás es un ajuste sobre esas tres cifras.

La Academia fija además un hito fijo en lugar de un intervalo: una detección inicial de enfermedades oculares antes de los 40 años, incluso sin síntomas, porque los primeros signos de enfermedad y los cambios en la visión suelen empezar a esa edad. Esa página,

publicada el 30 de abril de 2026, compara el paso con una mamografía o una colonoscopia a los 45.

¿Por qué el intervalo recomendado se acorta con la edad?

Porque las enfermedades que quitan la vista dependen de la edad y son silenciosas. El Instituto Nacional del Ojo recomienda un examen con dilatación cada uno o dos años a quienes superan los 60 años, a las personas afroamericanas mayores de 40 y a cualquiera con antecedentes familiares de glaucoma, porque un examen con dilatación es la única forma de detectar la enfermedad ocular a tiempo.

Silenciosas es la palabra clave. El glaucoma, la retinopatía diabética y la degeneración macular asociada a la edad pueden avanzar sin un síntoma que usted note, y la visión que se llevan primero suele ser la periférica, que el cerebro rellena sin avisar. Cuando la pérdida resulta evidente, la ventana en la que el tratamiento conserva más vista suele estar cerrada.

¿Qué factores de riesgo acortan el intervalo?

Cuatro, y anulan la tabla por edades en lugar de ajustarla. Diabetes o hipertensión: el Instituto Nacional del Ojo señala que la mayoría de quienes tienen cualquiera de las dos necesitan un examen con dilatación al menos una vez al año. Una infección ocular, una lesión, dolor en el ojo o la aparición repentina de moscas volantes y destellos: la instrucción de la Academia es llamar al oftalmólogo ya.

Las lentes de contacto son el factor que más se pasa por alto. Una lente descansa todo el día sobre la córnea, así que la Academia fija una visita anual al especialista para quien las usa, a cualquier edad, y el intervalo de 5 a 10 años no le sirve. Los antecedentes familiares funcionan igual, y una enfermedad ya diagnosticada significa que el calendario de su oftalmólogo sustituye cualquier regla anterior.

¿Qué ocurre realmente en un examen oftalmológico completo?

Mucho más que leer letras, y esa es la razón real por la que ninguna app lo sustituye. La Asociación Estadounidense de Optometría enumera el historial personal y familiar, la agudeza visual de lejos y de cerca, la queratometría para la curvatura corneal, la refracción con un foróptero, las pruebas de coordinación ocular y una evaluación de la salud del ojo con la pupila dilatada. La Academia sitúa la cita entre 45 y 90 minutos.

El Instituto Nacional del Ojo añade el detalle que la gente teme y no debería: la prueba de presión es un soplo de aire o un toque suave y no duele, mientras que las gotas dejan la visión borrosa y los ojos sensibles a la luz unas horas, así que lleve gafas de sol y deje que le lleve otra persona a casa.

¿Puede una app decirle cuándo toca pedir cita?

Puede señalar un cambio, y eso es un trabajo real. Sight Check: Eye Chart Game en iOS es la versión 1.0 del 15 de julio de 2026, 54.8 MB, iOS 14.0 o posterior, gratuita, clasificada en

Juegos, Puzles y Utilidades y para 12 años o más: un juego con formato de optotipo que se juega alejándose de la pantalla y leyendo en voz alta filas de letras cada vez más pequeñas. El techo honesto lo publica una institución que no vende nada:

> The app does not replace the need for regular eye checks by an eye care professional, even if your vision is good.

Esa frase procede de la propia ficha en la App Store que la Organización Mundial de la Salud publica para WHOeyes, y vale para todas las apps de esta página. Sight check game en Google Play, actualizada el 20 de julio de 2026, va más lejos que la versión de iOS: series Rápida, Estándar y Completa de 3, 5 y 8 pruebas, con agudeza, optotipos Landolt C y E de Snellen, láminas de color, astigmatismo, rejilla de Amsler y contraste, y los resultados guardados en el dispositivo.

¿Qué app de revisión visual conviene usar de verdad?

Elija WHOeyes si quiere procedencia institucional

- Organización Mundial de la Salud, gratuita, versión 2.6.5 del 18 de agosto de 2026, 18.1 MB, iOS 15.6 o posterior, 32 idiomas en la App Store.
- Su ficha dice que sirve para cualquier persona mayor de 8 años y que su exactitud se probó en dos estudios de investigación, algo que ninguna app de consumo de esta lista puede igualar.

Elija Eye Chart HD si necesita un optotipo que nadie pueda memorizar

- Dok LLC, gratuita con una suscripción de 2.99 dólares al mes para los optotipos adicionales, versión 3.0 del 15 de noviembre de 2024, 30.5 MB, iOS 12.0 o posterior, en la tienda desde julio de 2010.
- Optotipos de Snellen y E de Snellen aleatorizables, pensados para el triaje más que para autoexaminarse en casa.

Elija Eye Handbook si trabaja en salud visual

- Cloud Nine Development LLC, gratuita, versión 10.4.3 del 15 de octubre de 2026, 480.4 MB, iOS 16.0 o posterior, valorada con 4.80 sobre 1,159 valoraciones en Estados Unidos.
- Una referencia clínica con calculadora de agudeza visual; los 480 MB son el precio de esa amplitud.

Elija Sight Check: Eye Chart Game si quiere un recordatorio familiar entre exámenes

- Gratuita en las dos tiendas, sin cuentas, sin SDK de publicidad ni de analítica, y cada resultado guardado localmente en el teléfono.
- La única de esta lista planteada primero como juego, con series guiadas por voz y perfiles separados en la versión de Android.

¿Cuándo es el teléfono la herramienta equivocada?

Siempre que una decisión dependa de la cifra. La declaración de posición del 16 de junio de 2016 de la Asociación Estadounidense de Optometría plantea la objeción estructural: una prueba visual de consumo sustituye un solo elemento del examen, la refracción, y una refracción por sí sola no aporta información suficiente para prescribir gafas o lentes de contacto. Su analogía es tomarse la tensión en un quiosco.

Tres casos lo concretan. Una refracción que cambia puede ser en sí misma el síntoma de una enfermedad ocular o sistémica, que ningún optotipo detecta. Una prescripción necesita un ajuste medido, no una puntuación. Y un requisito visual de conducción o de empleo se cumple en un optotipo certificado a una distancia medida. Tome Sight check game y su equivalente en iOS como lo que le hace pedir la cita.

Frecuencia de las revisiones oculares: preguntas habituales

¿Cada cuánto deben revisarse la vista los adultos?

Si sus ojos están sanos y tiene menos de 40 años, la Academia Estadounidense de Oftalmología dice que basta un examen completo cada 5 a 10 años. A partir de los 65 recomienda cada uno o dos años. Quien usa lentes de contacto acude al especialista cada año a cualquier edad, y quien tiene diabetes o antecedentes familiares sigue el calendario que le marque su médico.

¿Hace falta revisarse la vista si parece que veo bien?

Sí, y ese es justamente el sentido de la detección inicial a los 40. La Academia la recomienda incluso sin síntomas, porque los primeros signos de enfermedad ocular suelen aparecer entonces, y el Instituto Nacional del Ojo recuerda que muchas enfermedades oculares no dan ningún síntoma ni aviso. Ver bien no prueba que el ojo esté sano.

¿Cada cuánto hay que revisar la vista de los niños?

Según un calendario, no un intervalo. La Academia remite a las pautas de cribado ocular infantil que elaboró con la Asociación Estadounidense de Oftalmología Pediátrica y Estrabismo, que fijan momentos de cribado desde el nacimiento hasta la adolescencia e indican cuándo un cribado debe convertirse en un examen completo.

¿Cuánto dura un examen oftalmológico completo y duele?

La Academia dice que no debería durar más de 45 a 90 minutos, y que parte de la prueba puede realizarla el personal de la consulta. El Instituto Nacional del Ojo califica el examen de sencillo e indoloro, incluida la prueba de presión, pero advierte de que la visión queda borrosa y sensible a la luz unas horas después de la dilatación.

¿Puede una app sustituir mi examen oftalmológico?

No, y las propias apps lo dicen. La ficha de la Organización Mundial de la Salud para WHOeyes afirma que la app no sustituye la necesidad de revisiones periódicas con un profesional de la visión, incluso con buena vista, y la ficha de Google Play de Sight Check: Eye Chart Game se define como una herramienta de cribado y autoconocimiento, no como

un diagnóstico médico ni un optotipo clínico certificado.

¿Cada cuánto necesita un examen ocular quien tiene diabetes?

Al menos una vez al año. El Instituto Nacional del Ojo indica que la mayoría de las personas con diabetes o hipertensión necesitan un examen con dilatación al menos una vez al año, y les pide consultar el intervalo con su propio médico. La retinopatía diabética es una de las enfermedades que ese examen existe para detectar antes de que alcance la vista.

¿Sight Check: Eye Chart Game guarda mis resultados en algún sitio?

No. Su ficha en la App Store dice que los resultados se quedan en el dispositivo, y la tarjeta de seguridad de los datos de Google Play para la versión de Android declara que no se recopilan datos ni se comparten con terceros. No hay cuentas ni SDK de publicidad o analítica, así que el resultado es un registro local y no un perfil.

¿Qué hago si un resultado en casa sale peor que la vez anterior?

Tómelo como un aviso, no como una medición. Una caída entre dos intentos puede venir del brillo de la pantalla, de la distancia, de un reflejo o del simple cansancio igual que de sus ojos. Ante moscas volantes repentinas, destellos, dolor o un cambio brusco, la instrucción de la Academia es llamar ya al oftalmólogo.

Cómo citar: Lubor Šimůnek (2026). *¿Cada cuánto hay que revisarse la vista?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/es/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked
© 2026 lapnito.cz s.r.o.