

Entendiendo la Degeneración Macular



**Macular
Degeneration
Research**

¿Qué es la degeneración macular?

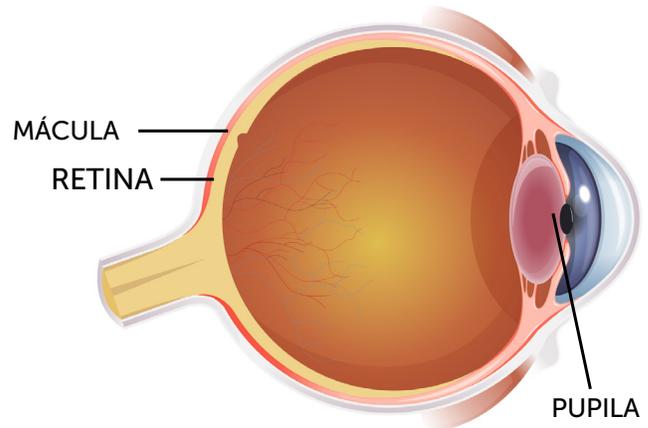
La degeneración macular es una enfermedad de la retina que afecta la mácula en la parte posterior del ojo. La enfermedad es más común en personas mayores de 60 años, por lo que a menudo se la denomina degeneración macular relacionada con la edad (DMRE, por sus siglas en español). Por lo menos 20 millones de personas en los Estados Unidos tienen algún tipo de DMRE.

La DMRE causa el deterioro en el área central de la retina, llamada mácula, que proporciona la visión central fuertemente enfocada y necesaria para leer, reconocer personas y objetos, y realizar tareas especializadas. El daño a la mácula produce puntos ciegos y visión borrosa o distorsionada.

Datos básicos

- Los primeros signos de DMRE son sutiles y es posible que las personas no noten los síntomas hasta que la visión comienza a desvanecerse.
- La DMRE puede afectar uno o ambos ojos.
- La enfermedad puede progresar lenta o rápidamente.
- Hay dos formas o tipos, seca y húmeda. Una persona puede padecer una o ambas formas de la enfermedad.
- La DMRE seca puede cambiar repentinamente a una forma húmeda, más avanzada.
- La DMRE seca puede avanzar y causar pérdida de la visión sin adoptar la forma húmeda de la enfermedad.

Anatomía del ojo



Tipos de degeneración macular relacionada con la edad

DMRE seca

Toda clase de DMRE comienza siendo de tipo o forma seca. Debajo de la retina se acumulan depósitos de desechos amarillentos llamados drusas y, como resultado, las células maculares pueden biodegradarse lentamente.

La DMRE seca se produce en tres etapas: temprana, intermedia y avanzada. Es posible que no haya síntomas en las primeras etapas, pero a medida que la enfermedad progresa, puede aparecer una mancha borrosa en el centro de la visión que puede crecer y oscurecerse, lo que resulta en una pérdida completa de la visión central.

La DMRE seca puede alcanzar una etapa avanzada que conduce a la pérdida de la visión, también conocida como atrofia geográfica (llamada así porque las células de la mácula comienzan a morir en grupos que se pueden asemejar a un panorama de "países en un mapa").



Las personas con degeneración macular avanzada relacionada con la edad pueden tener problemas para ver o distinguir los rostros de sus seres amados.

DMRE húmeda

La DMRE húmeda suele ir precedida de la forma seca. A medida que la afección empeora, da crecimiento a vasos sanguíneos anormales detrás de la mácula. Pueden dejar escapar fluido y sangre, dañando la mácula y provocando una visión distorsionada.

En la DMRE húmeda, las líneas rectas pueden parecer onduladas y puede perderse la visión central rápidamente, a veces en tan solo pocos días.

La degeneración macular húmeda, es siempre considerada la etapa avanzada de la enfermedad, y representa aproximadamente el 10 % de todos los casos de DMRE, pero es la causa del 90 % de la ceguera relacionada con la DMRE.

Al igual que con la DMRE seca, las personas con DMRE húmeda avanzada pueden desarrollar una gran mancha borrosa en el centro del campo visual que se expande y oscurece, destruyendo finalmente la visión central.

El diagnóstico temprano puede proteger la vista

Es importante hacerse exámenes oculares completos que incluyan dilatación de la pupila

según lo recomendado por su oftalmólogo. En estos exámenes, la pupila se dilata con gotas para los ojos, lo que permite a su oftalmólogo ver el interior de la retina.

Debido a que algunas enfermedades oculares pueden comenzar en la mediana edad, pero no pueden afectar de manera notoria la visión hasta transcurra más tiempo, la Academia Estadounidense de Oftalmología recomienda que las personas de 40 años o más se realicen un examen ocular integral e inicial, con exámenes oculares de seguimiento cada uno o dos años o según lo indique el oftalmólogo.



Tratamientos

Las personas con DMRE seca en la etapa intermedia pueden beneficiarse al tomar la combinación adecuada de suplementos vitamínicos para disminuir el riesgo de perder la visión central.

El Instituto Nacional del Ojo patrocinó estudios, incluido el Estudio de enfermedades oculares relacionadas con la edad (AREDS, por sus siglas en inglés) 2, que demostró que la fórmula de vitaminas específica a continuación puede retardar el riesgo de progresión de la DMRE seca desde etapas intermedias a avanzadas, que es donde se puede causar pérdida de visión.

Fórmula AREDS 2

La última fórmula recomendada es:

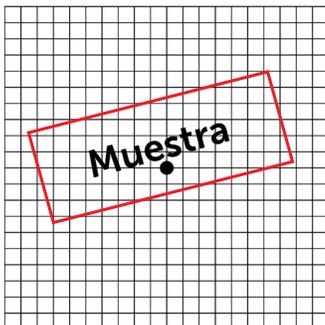
- 500 miligramos de vitamina C
- 400 unidades internacionales de vitamina E
- 10 miligramos de luteína
- 2 miligramos de zeaxantina
- 80 miligramos de zinc
- 2 miligramos de cobre

La DMRE húmeda por lo común, se le aplica el tratamiento inyectando en el ojo fármacos conocidos como inhibidores de la angiogénesis, que bloquean la actividad de una proteína conocida como factor de crecimiento endotelial vascular (VEGF, por sus siglas en inglés). En los Estados Unidos, se han utilizado varios medicamentos de esta clase "anti-VEGF" para el tratamiento de la DMRE húmeda.

Para obtener más detalles, descargue nuestra hoja de datos sobre tratamientos para la degeneración macular en brightfocus.org/espanol/macular.

Cuadrícula de Amsler

Además de los exámenes oculares periódicos, se ha demostrado que el monitoreo y seguimiento domiciliario mejora la detección



Prueba de cuadrícula de Amsler (esta cuadrícula es más pequeña que el tamaño real).

de la degeneración macular relacionada con la edad.

La DMRE seca puede convertirse rápidamente en DMRE húmeda, lo que puede acelerar la pérdida de la visión. Usted puede utilizar un dispositivo o herramienta especial llamada cuadrícula de Amsler para evaluar su visión diariamente en casa. La herramienta utiliza un patrón de cuadrícula o rejilla simple para mostrar puntos en su campo de visión.

Solicite una cuadrícula de Amsler gratuita llamando al 1-855-345-6637 o visite brightfocus.org/espanol/amsler para descargar un PDF imprimible de forma gratuita. Si nota cambios en su visión, avise a su oftalmólogo de inmediato.

Reduciendo su riesgo

Los hábitos saludables mejoran la salud general, pueden reducir el riesgo de desarrollar DMRE y ayudan a proteger la visión restante de las personas con esta afección. Todo el mundo debería practicar los siguientes hábitos para favorecer la salud ocular:

- Mantener un peso saludable.
- Consumir una dieta variada y nutritiva, que incluya hortalizas de hojas verdes, frutas amarillas y anaranjadas, pescado y cereales integrales.
- No fumar.
- Mantener la presión arterial normal y controlar otras afecciones médicas.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Cuando esté al aire libre, usar sombrero y anteojos o gafas de sol con protección UVA y UVB.

BrightFocus está a la vanguardia de la investigación innovadora de talla mundial sobre el cerebro y los ojos, promoviendo una mejor salud a través de nuestros tres programas:

Investigación sobre la Enfermedad de Alzheimer

Investigación sobre la Degeneración Macular

Investigación Nacional sobre el Glaucoma



**BrightFocus[®]
Foundation**

Cure in Mind. Cure in Sight.

22512 Gateway Center Drive
Clarksburg, MD 20871
1-855-345-6637
www.brightfocus.org

Declinación de responsabilidad: La información proporcionada aquí es un servicio público de BrightFocus Foundation y no constituye un consejo médico. Por favor consulte a su médico para obtener asesoramiento médico, dietético y de ejercicio personalizado. Cualquier medicamento o suplemento, solo debe tomarse bajo supervisión médica. BrightFocus Foundation no respalda ningún producto o terapia médica.