



Degeneración Macular (DMRE)

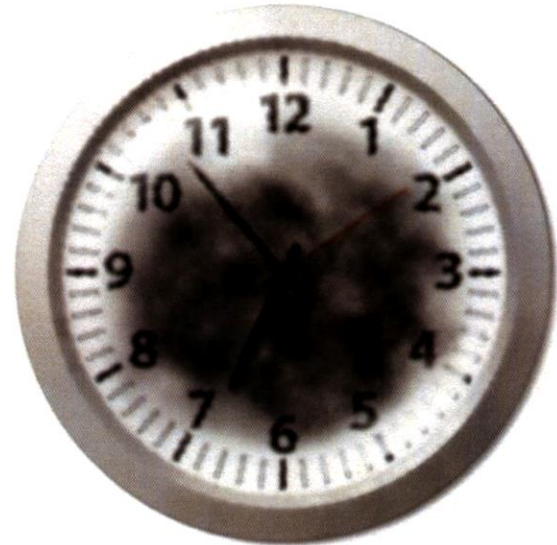
¿Qué es la degeneración macular relacionada con la edad (DMRE)?

La degeneración macular relacionada con la edad (DMRE) es un problema en la **retina**. Se produce cuando una parte de la retina llamada **mácula** se daña. La DMRE le hace perder la visión central. No puede ver los detalles finos, ni de cerca ni de lejos. Sin embargo, la visión periférica (lateral) funciona normalmente. Por ejemplo, imagínese que está mirando un reloj con manecillas. Si tiene DMRE, quizá pueda ver los números del reloj pero no las manecillas.

La DMRE es muy común. Es una de las principales causas de pérdida de la visión en personas mayores de 50 años.

Dos tipos de DMRE

DMRE seca: este tipo de degeneración es bastante común. Aproximadamente el 80% (8 de cada 10) de las personas con DMRE tienen el tipo de degeneración seca. La DMRE seca se produce cuando algunas partes de la mácula se vuelven más delgadas con la edad, causando una aglomeración de proteínas llamada **drusas**. Esto hace que pierda visión central lentamente. Aún no hay tratamiento para la DMRE seca.



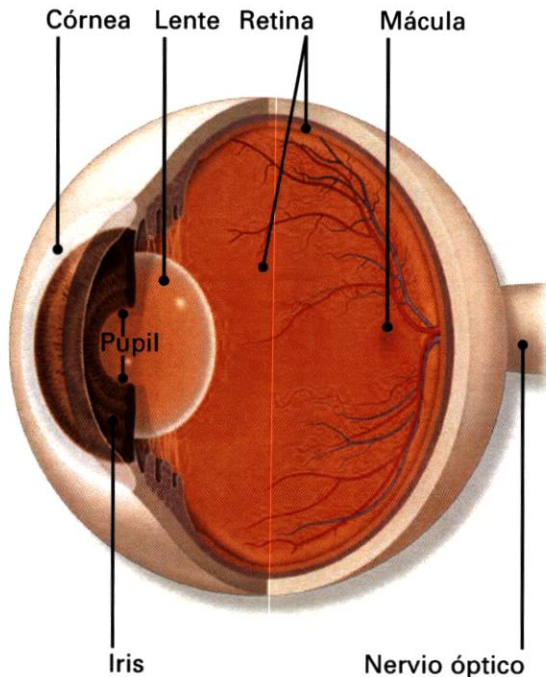
Cuando tiene DMRE, pudieran aparecer zonas oscuras en su visión central.

Vocabulario útil relacionado con los ojos

Retina: capa de células que recubren la pared posterior en el interior del ojo. Detecta la luz y envía señales al cerebro para que usted pueda ver.

Mácula: zona pequeña pero importante en el centro de la retina. La mácula es necesaria para ver con claridad los detalles de objetos frente a usted.

Drusas: partículas pequeñas blancas o amarillas que se forman debajo de la retina. En general no provocan pérdida de la visión. Sin embargo, si tiene muchas o son de gran tamaño puede ser señal de que tenga DMRE.



DMRE húmeda: este tipo es menos común pero mucho más grave. La DMRE húmeda se produce cuando crecen vasos sanguíneos anormales bajo la retina. Estos vasos pueden permear sangre u otros fluidos, lo que provoca cicatrices en la mácula. La visión se pierde más rápido con DMRE húmeda que con DMRE seca.

Muchas personas no notan que tienen DMRE hasta que su visión se ha vuelto muy borrosa. Es por esto que es tan importante visitar a un oftalmólogo con regularidad. Su oftalmólogo puede buscar indicios tempranos de DMRE antes de que tenga problemas de visión.

¿Quiénes corren riesgo de padecer DMRE?

Tiene mayores probabilidades de sufrir DMRE, si:

- consume una dieta alta en grasas saturadas (que se encuentran en alimentos como la carne, la mantequilla y el queso)
- tiene sobrepeso
- fuma cigarrillos
- tiene más de 50 años
- tiene hipertensión (presión arterial alta)
- tiene antecedentes familiares de DMRE

Tener una enfermedad cardíaca también es un factor de riesgo para padecer DMRE, además de tener niveles altos de colesterol. Los caucásicos (personas blancas) también tienen un mayor riesgo de desarrollar DMRE.

¿Cómo se diagnostica la DMRE?

En un examen ocular, su oftalmólogo puede pedirle que mire la rejilla de Amsler (vea el cuadro en la página 4). Esta rejilla lo ayuda a notar cualquier punto borroso, distorsionado o vacío en su campo de visión. Su oftalmólogo también observará el interior de su ojo por medio de un lente especial. Así puede determinar si hay cambios en la retina y la mácula.

Su oftalmólogo le pondrá gotas en el ojo para dilatar (ensanchar) la pupila. Esto le permite usar un lente especial para ver el interior del ojo.

La **tomografía de coherencia óptica (OCT, por sus siglas en inglés)** es una manera de observar en detalle la retina. Una máquina analiza la retina y genera imágenes muy detalladas de la retina y de la mácula.

Puede que el médico utilice una **angiografía con fluoresceína** para determinar cuál es el problema en la retina. Con este método se le inyecta tinte amarillo (llamado flúoresceína) en una vena, generalmente en el brazo. El tinte viaja a través del torrente sanguíneo. Una cámara especial toma fotos de la retina mientras el tinte se traslada por los vasos sanguíneos. Esto muestra si hay vasos sanguíneos anormales creciendo bajo de la retina.

La angiografía por tomografía de coherencia óptica (OCTA, por sus siglas en inglés), es otra manera de observar detalladamente los vasos sanguíneos dentro de la retina y bajo ella. Es como una angiografía con fluoresceína pero no utiliza tinte.

¿Cómo se trata la DMRE?

DMRE seca: Actualmente, no existe manera de tratar la DMRE seca. Sin embargo, las personas con bastantes drusas o con una pérdida seria de visión podrían beneficiarse tomando ciertas combinaciones de vitaminas y minerales. Un estudio a gran escala (el estudio AREDS y posteriormente AREDS 2), descubrió que las personas con cierto drusas pueden desacelerar la DMRE seca tomando estas vitaminas y estos minerales todos los días:

- Vitamina C (500 mg)
- Vitamina E (400 UI)
- Luteína (10 mg)
- Zeaxantina (2 mg)
- Zinc (80 mg)
- Cobre (2 mg)

Su oftalmólogo puede decirle si es recomendable que tome vitaminas y minerales para tratar su DMRE seca.

Alimentos saludables para los ojos: verduras de hoja verde oscura, frutas y vegetales amarillos, pescado, y una dieta balanceada rica en nutrientes han demostrado ser beneficiosas para pacientes con DMRE.

DMRE húmeda: Existen medicamentos llamados anti-FCEV para ayudar con el tratamiento de la DMRE húmeda. El tratamiento anti-FCEV ayuda a disminuir la cantidad de vasos sanguíneos anormales en la retina. Además, también controla la fuga de líquido de los vasos sanguíneos. Este medicamento es inyectado en el ojo por medio de una aguja muy delgada.

También puede utilizarse la cirugía láser para tratar algunos tipos de DMRE húmeda. Su cirujano ocular dirige un haz de luz láser a los vasos sanguíneos anormales. Esto reduce el número de vasos sanguíneos y controla su fuga de líquido.

Hable con su oftalmólogo acerca de las maneras de tratar la DMRE, ya que no todas sus formas se benefician con los suplementos sugeridos por AREDS. El beta caroteno no debe ser consumido por fumadores ya que incrementa el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón.

Aprovechando al máximo la visión que usted tiene

Si tiene DMRE, puede aprender a aprovechar al máximo su visión. En general, puede hacer muchas de sus actividades favoritas con herramientas especiales para personas con visión disminuida. Por ejemplo, diferentes tipos de amplificadores, computadoras portátiles, artículos electrónicos y más.

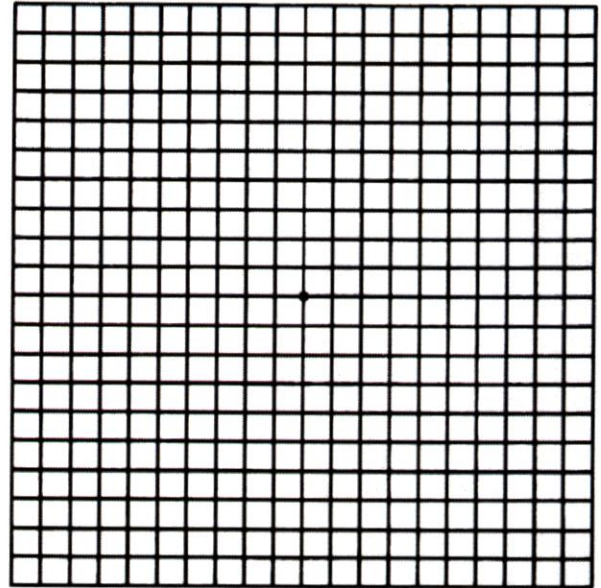
Además, puede aprender a usar su visión lateral para hacer cosas. Un especialista en rehabilitación de la visión puede enseñarle cómo funciona esto. También pueden ayudarlo a encontrar muchos servicios y herramientas de asistencia para la visión disminuida.

Pídale a su oftalmólogo que le ayude a encontrar un especialista en rehabilitación de la visión en su área. El objetivo es aprender nuevas maneras de ser lo más independiente posible.

Haga una prueba de visión con la rejilla de Amsler

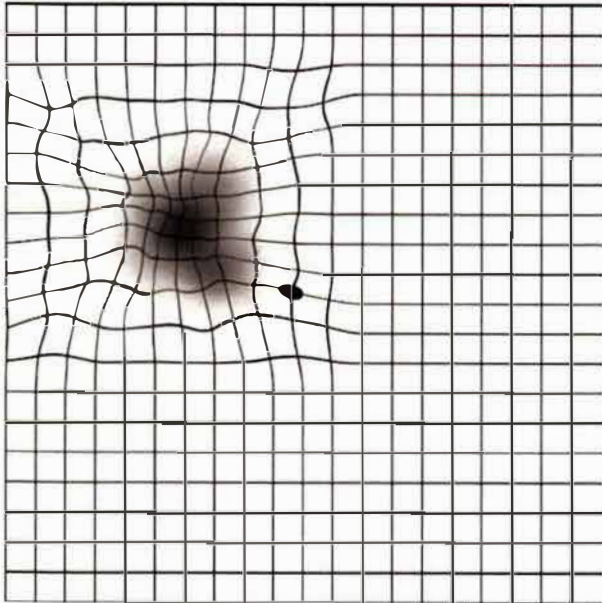
La DMRE provoca cambios en la visión gradualmente. Es posible que no note estos cambios cuando se producen. Pero es necesario que los identifique lo antes posible. Tratarlos de manera temprana puede ayudar a desacelerar o detener la pérdida de la visión.

Debe usar una **rejilla de Amsler** todos los días para revisar su visión. Abajo encontrará una.



Así se utiliza la cuadrícula de Amsler:

- Coloque la rejilla de Amsler en un lugar donde la vea todos los días. Muchas personas colocan una rejilla de Amsler en la puerta de la nevera o en el espejo del baño.
- Con una buena luz, mire la rejilla desde una distancia de 12–15 pulgadas. Asegúrese de estar usando anteojos de lectura si los usa normalmente.
- Cúbrase un ojo. Mire directamente hacia el punto del centro de la rejilla con el ojo descubierto. Preste atención a si alguna de las líneas se ve doblada u ondulada. Verifique si la cuadrícula se ve borrosa, opaca o distorsionada.
- Ahora, cúbrase el otro ojo y repita la prueba de visión de la misma manera.



Así podría verse la cuadrícula de Amsler cuando sus áreas presentan líneas borrosas y onduladas.

Llame a su oftalmólogo de inmediato si nota que alguna línea o partes de la rejilla se ve ondulada, borrosa u opaca.

Resumen

La degeneración macular relacionada con la edad (DMRE) es un problema en la retina. Pierde la visión central pero la visión periférica (lateral) funciona normalmente.

Existen dos tipos de DMRE: seca y húmeda. No hay ningún tratamiento disponible para la DMRE seca, pero tomar determinadas vitaminas y minerales pudiera ayudar. La DMRE húmeda puede tratarse con medicamentos o cirugía láser.

Es importante visitar a su oftalmólogo con regularidad para evaluar los ojos y los cambios en la visión.

Si usted tiene preguntas sobre la visión, hable con su oftalmólogo. Están comprometidos a proteger su vista.

Mire un video de degeneración macular (DMRE) de la programa OjosSanos del American Academy of Ophthalmology visite aao.org/degeneracion-macular-link.

CORTESÍA DE:

LONGWOOD
EYE & LASIK

180 Daggett Drive
33 Riddell Street
354 Main Street
33 Electric Avenue
800.676.5050

West Springfield
Greenfield
Gardner
Fitchburg
www.longwoodeye.com