

# Degeneración macular relacionada con la edad

Por Jonna Jefferis y Daniel Levy, O.D.

La degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés) es una causa principal de impedimento visual y ceguera para los estadounidenses mayores.

La AMD afecta a casi 1.8 millones de personas en los EE.UU., según el Instituto Nacional del Ojo (National Eye Institute). A medida que la población envejece, se espera una explosión de nuevos casos. El NEI predice que los casos de esta enfermedad potencialmente devastadora entre los estadounidenses aumentará a 2.95 millones en 2020.



## La AMD no es dolorosa y los síntomas no siempre son evidentes. Estos incluyen:

- Visión central borrosa. Los objetos pueden parecer distorsionados.
- Un área oscura o vacía en el centro de la visión.
- Líneas rectas que parecen onduladas o torcidas.
- Pérdida gradual de la visión nítida de los colores. Los colores pueden parecer menos intensos.

Estos síntomas también pueden indicar otra condición aparte de la AMD. Si usted experimenta alguno de ellos, acuda a su oculista tan pronto como sea posible. Su médico realizará diversas pruebas para determinar su causa.

Lo más importante que puede hacer para proteger sus ojos es someterse regularmente a exámenes oculares completos. Si usted tiene AMD, esto le permitirá a su médico detectar y tratar esta enfermedad en sus primeras etapas. Si bien ningún tratamiento restaurará la visión que ya se ha perdido, mientras más rápido se

La degeneración macular relacionada con la edad es causada por cambios en la mácula, que se encuentra en la retina y en la capa interna posterior del ojo. La mácula es responsable de la visión central aguda, y una mácula sana es fundamental para conducir, leer y realizar otras tareas que requieren un enfoque fijo al frente.

Existen dos tipos de AMD: seca y húmeda. El tipo seco, a menudo asociado con el proceso de envejecimiento, es el más común, representando el 85% de todos los casos. En la AMD seca, el tejido de la mácula gradualmente se vuelve delgado y deja de funcionar correctamente. En la actualidad, no existe un tratamiento disponible para la AMD seca.

La AMD húmeda es menos común pero más grave. Puede ser producto de la evolución de la forma seca. En la AMD húmeda, los vasos sanguíneos anormales comienzan a crecer y a perder líquido debajo de la mácula. Esto hace que la visión se distorsione. Esta condición a veces puede ser tratada con cirugía láser o terapia de medicamentos para destruir los vasos sanguíneos que pierden líquido.

detecte la AMD, más exitoso será el tratamiento. Una dieta saludable y ejercicios pueden ser beneficiosos para mantener una visión saludable.

Además de los 1.8 millones de personas afectadas por AMD en los EE.UU., 7.3 millones de personas están en riesgo de desarrollar AMD y padecer de pérdida de visión. El daño en la visión causado por la degeneración macular no se puede remediar. Es importante tener cuidado con las terapias o tratamientos “mágicos” que a menudo carecen de fundamento y son caros; no se ha comprobado la eficacia de muchos tratamientos potenciales.

Si ya ha perdido parte de su visión, se pueden prescribir ayudas para corregir la visión baja con el objetivo de aprovechar al máximo su visión restante. Estas incluyen lentes especiales telescópicas y microscópicas, lentes de aumento y lupas electrónicas para trabajar de cerca.

#### La nueva investigación se centra en:

- La posibilidad de trasplantar células sanas a la retina enferma.
- El uso de algunos medicamentos antiinflamatorios para detener la evolución de la AMD seca a la forma húmeda más severa.
- Formas de mejorar la rehabilitación de la visión baja.

#### Factores de riesgo comprobados:

- Fumar - Los fumadores son dos veces más propensos a desarrollar AMD que los no fumadores.
- Radiación ultravioleta – Siempre proporcione a los ojos una protección contra los dañinos rayos UV del sol.
- Historial familiar – Actualmente, los científicos están evaluando a las familias con antecedentes de degeneración macular para comprender mejor la enfermedad y sus causas.

#### Los siguientes comportamientos pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar AMD:

- Consuma una dieta rica en verduras de hoja verde oscuro, frutas y pescado junto con zinc y vitaminas antioxidantes.
- Controle su presión arterial y sus niveles de colesterol.
- Mantenga un estilo de vida saludable que incluya ejercicio regular y no fumar.
- Utilice gafas de sol.

Fuentes: National Eye Institute, AMD Alliance, American Optometric Association, AMD.org

**DAVISVISION®**  
SEE LIFE

