



# Más razones para dejarlo

Por: Brandie Shaw

La mayoría de nosotros sabemos que hay una relación entre fumar y el cáncer de pulmón. Pero el efecto del cigarro sobre su salud no termina ahí. Fumar también se ha relacionado con tres de las causas más comunes de la ceguera: la degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés), cataratas y retinopatía diabética.

## **25% de todos los casos de AMD se relacionan con fumar.**

La AMD es la causa principal de la ceguera en estadounidenses mayores de 50 años. Las personas que fuman tienen tres o cuatro veces más probabilidades de desarrollar la AMD. Esta enfermedad provoca la descomposición de los tejidos de la mácula, la parte de la retina responsable de la visión central. Como resultado, el paciente experimenta "visión de túnel".

Aunque no hay manera de reparar el daño que ya sucedió, los tratamientos pueden ayudar a aminorar el progreso de la enfermedad. Varios estudios han demostrado que usar suplementos nutritivos que contienen antioxidantes y beta caroteno puede elevar el efecto del tratamiento. Los fumadores deben consultar a su médico antes de tomar estos suplementos porque algunos estudios indican que el beta caroteno aumenta el riesgo de padecer cáncer de pulmón.

## **Más de 1 millón de cirugías de cataratas se realizan en los Estados Unidos cada año.**

Las cataratas son la causa más común de ceguera prevenible en el mundo. Se sabe que fumar aumenta su desarrollo al introducir radicales libres en nuestros cuerpos. Los radicales libres descomponen los tejidos, incluida la lente ocular, al mismo tiempo que reducen los antioxidantes que permiten a nuestros cuerpos combatir la descomposición de los tejidos.

## **4.1 millones de personas tienen retinopatía diabética.**

La retinopatía diabética es causada por complicaciones de la diabetes y eventualmente puede provocar la ceguera. Cuando no se controlan los niveles de azúcar de los diabéticos, pequeños vasos sanguíneos en la retina se pueden dañar, lo que bloquea a los nutrientes vitales y al oxígeno. Ya que fumar también disminuye el flujo sanguíneo, puede agravar esta enfermedad y provocar una pérdida permanente de la visión permanente.

Fumar aumenta el riesgo de desarrollar muchos problemas de salud e incluso interfiere con su tratamiento. Nunca es demasiado tarde para dejarlo! La investigación demuestra que quienes dejan de fumar pueden disminuir la gravedad de varias de las enfermedades y abren la puerta a más opciones de tratamiento.

*Fuentes: American Optometric Association, National Eye Institute, Prevent Blindness America, Archives of Ophthalmology*

**DAVISVISION™**  
SEE LIFE

[www.davisvision.com](http://www.davisvision.com)