

# **Información sobre La Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE)**



**Consulte a su oftalmólogo**

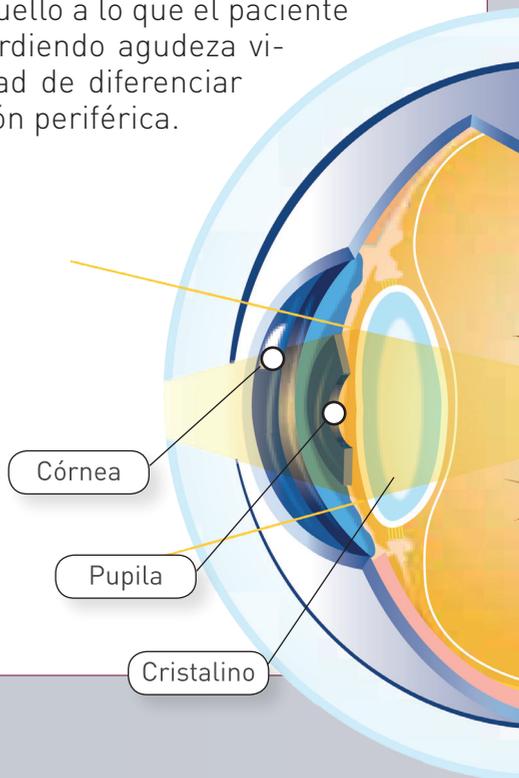
Por gentileza de:

## ¿QUÉ ES LA DMAE?

La DMAE es una patología que genera la pérdida progresiva de la visión y que puede llevar a la pérdida total de la visión central. Es la más frecuente de entre las enfermedades maculares, responsables de más del 50% de los casos de pérdida de visión en los países desarrollados. Generalmente afecta a personas mayores de 50 años y, cuando se detecta suficientemente pronto, existen algunos tratamientos disponibles para frenar el deterioro visual.

La DMAE es una patología que afecta a la mácula, una pequeña área en el centro de la retina responsable de la visión central. Gracias a la mácula podemos, por ejemplo, leer, escribir y apreciar los detalles de todo aquello que miramos. También es responsable de la visión en color.

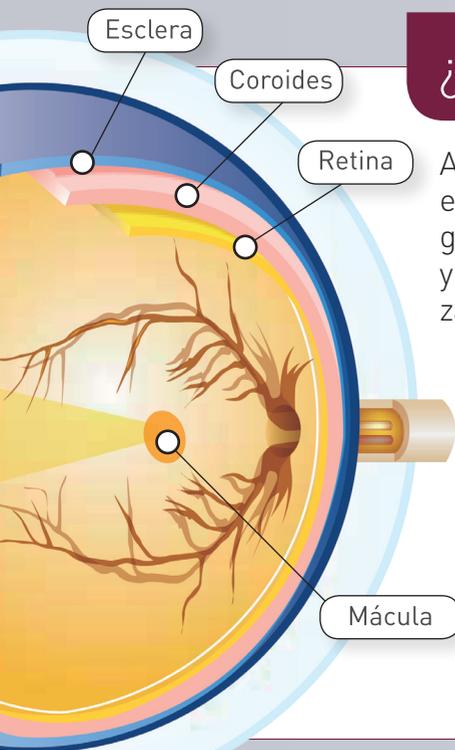
Por lo tanto, la degeneración macular compromete la visión central y, por esta razón, aquello a lo que el paciente mira aparecerá borroso, perdiendo agudeza visual y limitando la capacidad de diferenciar colores, sin alterarse la visión periférica.



## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Los factores de riesgo incluyen la predisposición genética, la edad y el tabaquismo (unánimemente reconocidos); factores en estudio como el sexo, la hipertensión, la obesidad y factores relacionados con el estrés oxidativo, como la exposición crónica a la luz.

Una dieta inadecuada es un factor de riesgo importante en DMAE y la ingesta insuficiente de vitaminas C y E, zinc, luteína y zeaxantina o de omega-3 afecta negativamente. La combinación de los diversos factores en personas susceptibles genéticamente favorece la aparición de drusas, que conforman el primer paso en el desarrollo de la DMAE.



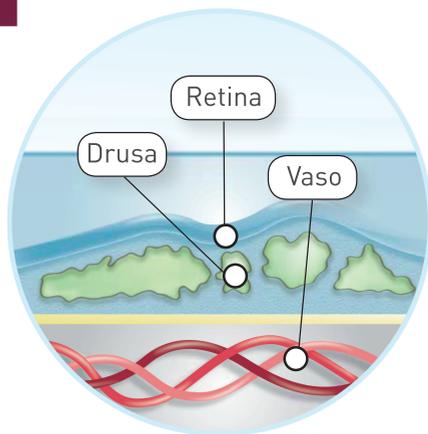
## ¿SE PUEDE PREVENIR?

Actualmente no existen medicamentos que eviten la aparición de la DMAE. Sin embargo, es aconsejable evitar factores de riesgo y seguir consejos dietéticos, así como realizar cambios en el estilo de vida.

Además, estudios recientes han puesto de manifiesto la utilidad de los antioxidantes para frenar el deterioro macular y mejorar su funcionalismo. Nutrientes como la luteína y la zeaxantina, las vitaminas C y E, algunos oligoelementos (zinc y cobre), los ácidos grasos omega-3 y algunos polifenoles (resveratrol e hidroxitirosol) han demostrado poseer propiedades beneficiosas.

## ¿QUÉ TIPOS DE DMAE EXISTEN?

La fase inicial de la patología constituye la «maculopatía asociada a la edad» (aparición de drusas, es decir, material de desecho que la retina no puede eliminar). Con el aumento de la esperanza de vida, la patología tiene tiempo suficiente para pasar de estadios iniciales, que pueden pasar inadvertidos, a etapas degenerativas (DMAE seca o DMAE húmeda).



**La DMAE seca o atrófica** es la forma más frecuente (85-90% de los pacientes) y menos grave. Las células visuales de la retina son sustituidas por áreas atróficas (sin células visuales) alrededor de la mácula que poco a poco se van extendiendo sin causar problemas visuales al inicio. Sin embargo, con el tiempo, estas regiones se unen alcanzando el centro de la retina, lo que conlleva una pérdida de la visión lenta y gradual.

**La DMAE húmeda o exudativa** es menos habitual (10-15% de los pacientes), pero su progreso es más rápido. En esta etapa se generan vasos sanguíneos anormales que provocan filtración de sangre y fluidos en la retina generando zonas de pérdida de visión. En esta etapa, existen nuevos tratamientos que pueden aportar beneficios (láser, terapia fotodinámica o inyección intraocular de antiangiogénicos).

# ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES FUENTES ALIMENTARIAS DE...?

## VITAMINA C

- Pimientos
- Brócoli
- Kiwis
- Cítricos

## VITAMINA E

- Aceite de girasol
- Margarina vegetal
- Frutas y legumbres
- Aceite de oliva

## ZINC

- Ostras
- Carne roja
- Hígado

## COBRE

- Vísceras
- Almejas
- Frutos secos
- Carnes
- Pescados

## LUTEÍNA Y ZEAXANTINA

- Espinacas
- Yema de huevo
- Brócoli

## ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

- Nueces
- Soja
- Pescado, crustáceos y moluscos

## HIDROXITIROSOLO

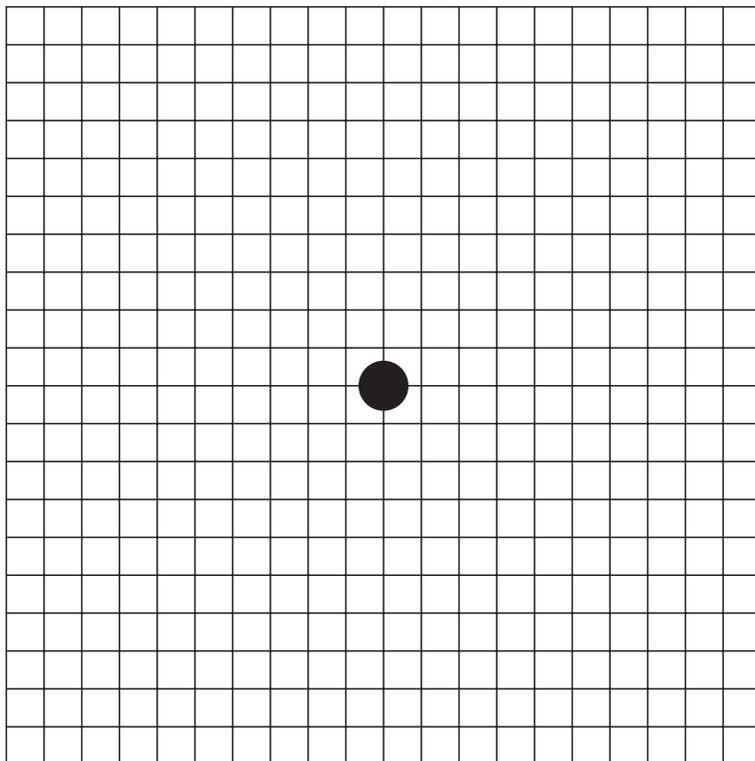
- Aceitunas
- Aceite de oliva

## RESVERATROL

- Piel de la uva y productos derivados
- Frutos del bosque (principalmente moras, frambuesas y arándanos)
- Cacahuetes



## Evalúe regularmente su visión: Rejilla de Amsler



1. Para realizar una evaluación de su visión con la rejilla de Amsler no debe quitarse ni gafas ni lentillas.
2. Coloque la rejilla a unos 30-40 cm de distancia.
3. Cúbrase un ojo y mire el punto central de la cuadrícula. Fíjese en si las líneas alrededor del punto aparecen onduladas o deformadas.
4. Repita el mismo proceso con el otro ojo.

**Contacte con su oftalmólogo de inmediato si alguna de las líneas aparece distorsionada, ondulada o deformada, o con zonas oscuras.**