



## degeneración macular

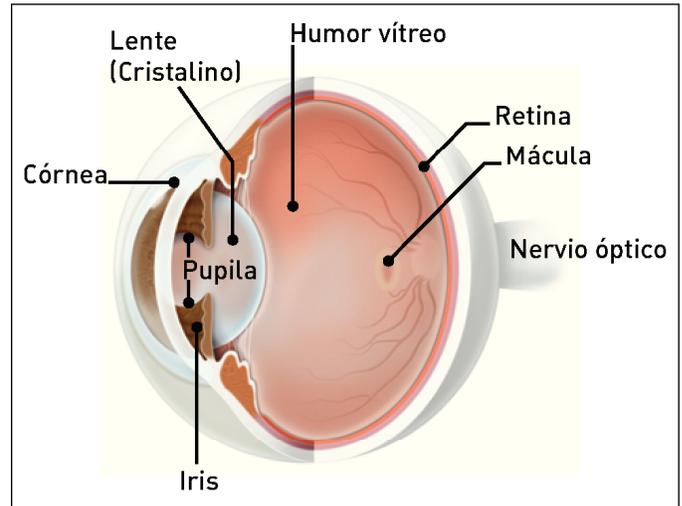
un vistazo a fondo

### ¿QUÉ ES LA DEGENERACIÓN MACULAR?

La degeneración macular es una enfermedad de la **mácula** (un área pequeña en la retina localizada en la parte posterior del ojo). La mácula permite que usted vea detalles claramente y realice actividades como leer y conducir. Cuando la mácula no funciona apropiadamente, su visión central puede tornarse borrosa y algunas áreas pueden verse oscuras o distorsionadas. La degeneración macular afecta la habilidad de ver de cerca y de lejos, y puede hacer difíciles o imposibles ciertas actividades como enhebrar una aguja o leer.

La degeneración macular es la causa más común de pérdida severa de la visión en personas mayores de 50 años en los Estados Unidos.

A pesar de que la degeneración macular reduce la visión en la parte central de la retina, generalmente no afecta la visión lateral (periférica). Por ejemplo, usted puede ver la silueta de un reloj, pero no puede decir qué hora es. Usualmente, la degeneración macular por sí sola no causa una ceguera total. Inclusive en los casos más avanzados, individuos afectados por la enfermedad generalmente tienen una visión útil y pueden cuidar de sí mismos. En algunos casos, la degeneración macular puede no afectar la visión significativamente; en otros casos, sin embargo, la pérdida de la visión puede ser más rápida y severa.



### ¿QUÉ CAUSA LA DEGENERACIÓN MACULAR?

Muchas personas de edad avanzada desarrollan degeneración macular causada por el proceso natural de envejecimiento del cuerpo. Existen diferentes formas de problemas maculares; el más común es la degeneración macular relacionada con la edad (AMD o ARMD).

Nuestro cuerpo reacciona constantemente con el oxígeno y nuestro hábitat. Con el paso del tiempo, y como resultado de dicha actividad, el cuerpo produce unas moléculas llamadas radicales libres, las cuales afectan nuestras células, en ocasiones deteriorándolas. Este proceso es llamado **estrés oxidativo**, y se piensa que puede jugar un papel significativo en cómo se desarrolla la AMD. Aproximadamente, uno de tres caucásicos posee cambios genéticos que pueden hacerle más propenso a desarrollar la enfermedad.

## degeneración macular

Los factores mayores de riesgo de desarrollar AMD son:

- Ser mayor de los 50 años de edad;
- Tener historia familiar de AMD;
- Fumar cigarrillo.

Otro factor de riesgo puede incluir la presencia de niveles anormales altos de colesterol.

Muchas personas con AMD muestran una presencia de depósitos bajo la retina, llamados **drusas**. Por lo general, las drusas por sí solas no causan pérdida de la visión, pero cuando crecen en tamaño y número pueden incrementar el riesgo de desarrollar AMD.

Los dos tipos más comunes de AMD son: **seca** (ellos son llamados atrofiados o no neovascular) y **húmeda** (ellos son llamados exudativo o neovascular).

### DEGENERACIÓN MACULAR SECA

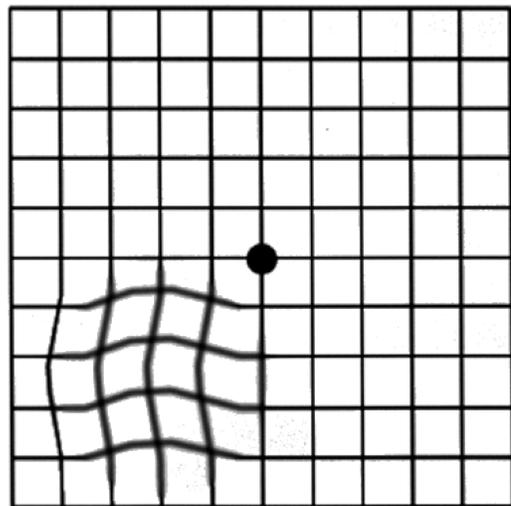
Un 90 por ciento de los pacientes con AMD tienen la forma "seca" de la enfermedad. Esta condición es causada por daños debidos al estrés oxidativo, y produce como resultado el adelgazamiento del tejido macular. La pérdida de la visión es, por lo general, gradual. Muchas personas con esta forma de la enfermedad también tienen dificultad de ajuste a los cambios de luz. Por ejemplo, es posible que les tome más tiempo ajustarse a la luz cuando entran a un espacio interior desde uno exterior.

### DEGENERACIÓN MACULAR HÚMEDA

Un 10 por ciento de los pacientes con AMD tienen la forma "húmeda" de la enfermedad. Muchos de ellos desarrollan una pérdida significativa de la visión. La AMD húmeda se produce como resultado del crecimiento de vasos sanguíneos anormales bajo la retina. Estos nuevos vasos sanguíneos dejan escapar sangre u otros fluidos, haciendo borrosa la visión central. La pérdida de la visión puede ser rápida y severa.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DEGENERACIÓN MACULAR?

La degeneración macular puede causar síntomas diferentes dependiendo del paciente. Algunas personas casi no perciben la AMD en estados tempranos. En algunos casos, la pérdida de la visión sólo ocurre en un ojo, mientras que el otro continúa viendo bien por muchos años. Pero cuando los dos ojos son afectados, usted nota rápidamente la pérdida de la visión central.



La cuadrícula de Amsler con líneas onduladas.

## degeneración macular

Generalmente, usted notará una pérdida de la visión cuando:

- Las palabras en la página de un libro se vean borrosas;
- Un área oscura o vacía aparezca en el centro de su visión;
- Las líneas rectas se vean distorsionadas, como se ilustra en el siguiente diagrama.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA DEGENERACIÓN MACULAR?

Mucha gente no se da cuenta de que tienen un problema macular hasta que la visión borrosa es obvia. Su oftalmólogo (Médico de los Ojos) puede detectar estados tempranos de AMD a través de un examen médico de los ojos.

Este examen incluye:

- Una simple revisión de la visión en la cual usted mira un cuadro que parece papel cuadriculado, llamado cuadrícula o red de Amsler;
- Un examen de mácula con lentes especiales;
- La toma de fotografías de su ojo durante unos procedimientos llamados angiografía con fluoresceína y tomografía de coherencia óptica (OCT por sus siglas en inglés). Estos exámenes se usan para buscar vasos sanguíneos anormales, sangre u otros fluidos que puedan estar bajo la retina.

## ¿CÓMO ES TRATADA LA DEGENERACIÓN MACULAR?

### SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Vitaminas antioxidantes y el cinc pueden ayudar a reducir el impacto de la AMD en algunas personas. Un extenso estudio científico encontró que pacientes en riesgo de desarrollar estados avanzados de AMD, disminuyeron dicho riesgo en un 25 por ciento tomando una combinación en dosis alta de:

- Vitamina C (500 mg);
- Vitamina E (400 ui);
- Beta-carotina (15 mg);
- Cinc (80 mg), y
- Cobre (2 mg).

Otro extenso estudio en mujeres mostró que tomando ácido fólico y vitaminas B6 y B12 redujeron el riesgo de desarrollar la degeneración macular relacionada con la edad. Actualmente, otro extenso estudio está evaluando los beneficios de la luteína y el aceite de pescado (omega 3). Es recomendado generalmente que fumadores actuales no tomen dosis altas de vitamina A. En lugar sustituir lutein para la vitamina A puede ser apropiado.

Entre las personas que, o bien no tienen AMD, o están dentro de un estado temprano de AMD, estos suplementos alimenticios parecen no ofrecer beneficio alguno. Los familiares de pacientes con AMD deben consultar con su doctor antes de tomar estas vitaminas.

Es muy importante recordar que los suplementos vitamínicos no son una cura para la AMD, ni tampoco revierten la visión ya perdida por causa de la enfermedad. No obstante, cantidades específicas de estos suplementos juegan un papel de ayuda en mantener la visión de algunas personas con alto riesgo de desarrollar estados avanzados de AMD.

## TRATAMIENTOS "ANTI-VEGF," CIRUGÍA CON LÁSER Y TERAPIA FOTODINÁMICA

El tratamiento más común para tratar la AMD húmeda consiste en la inyección de una droga en el ojo que detiene el crecimiento y sangrado de vasos sanguíneos. Estas drogas, conocidas como **bloqueadores de VEGF** o **tratamientos anti-VEGF** (factor de crecimiento endotelial vascular o VEGF por sus siglas en inglés), se concentran en un químico específico que causa el crecimiento de vasos sanguíneos anormales bajo la retina. Dicho químico es llamado Factor de crecimiento endotelial vascular. Los tratamientos anti-VEGF mejoran la visión de algunos pacientes con AMD húmeda.

Ciertos tipos de degeneración macular pueden ser tratados con cirugía láser, un procedimiento corto y ambulatorio que usa un rayo de luz enfocado para disminuir o detener escapes en los vasos sanguíneos que deterioran la mácula.

Un tratamiento llamado terapia fotodinámica (PDT por sus siglas en inglés), utiliza la combinación de una droga especial y el tratamiento por rayo láser para disminuir o detener escapes en los vasos sanguíneos.

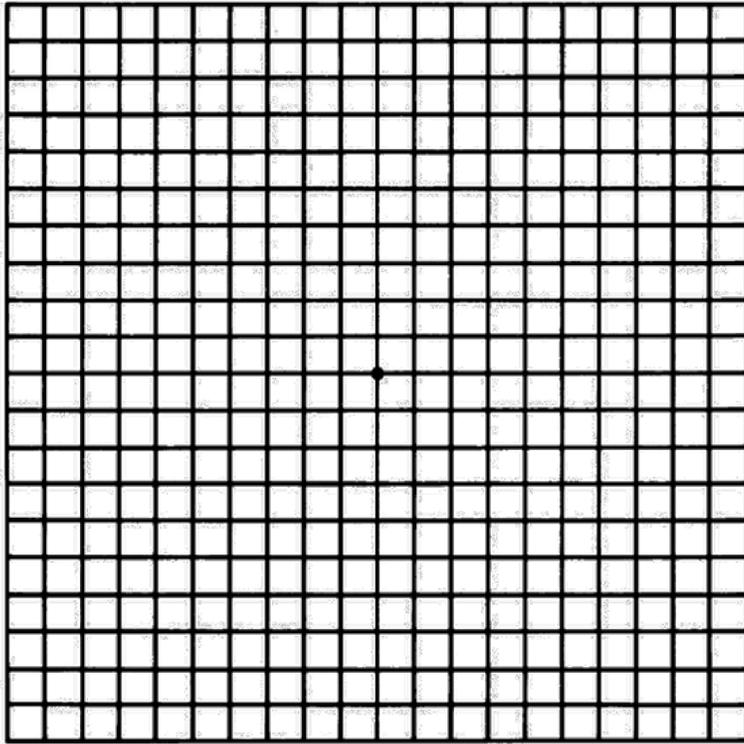
Aunque en general estos procedimientos pueden salvar un poco más de su visión, no son curas que puedan devolverle una visión normal. Incluso con un tratamiento médico avanzado, muchas personas con degeneración macular continúan el proceso de pérdida de visión.

## APROVECHANDO AL MÁXIMO LA VISIÓN QUE USTED TIENE

Para asistirle en el uso de su visión, su oftalmólogo (Médico de los Ojos) puede prescribirle productos o herramientas para baja visión que ayuden con sus actividades diarias, o remitirlo a un especialista o un centro especializado en baja visión. Hay muchos servicios de apoyo y programas de rehabilitación disponibles para ayudar a las personas con AMD a mantenerse activas e independientes. Debido a que su visión lateral normalmente no se afecta, la visión que aún existe es muy útil. Con frecuencia, usted puede continuar muchas de sus actividades favoritas, haciendo uso de productos para baja visión tales como una variedad de lupas, dispositivos electrónicos portátiles, equipo de televisión especializado, materiales de lectura en letra grande, y sistemas de reproducción de voz computarizados. La información y las puntas para personas con visión baja están disponibles llamando la Academia Americana de Oftalmología en 415.447.0213 o en la Web en [www.aao.org/smartsight](http://www.aao.org/smartsight).

## EXAMEN DE VISIÓN CON LA CUADRÍCULA DE AMSLER

Usted debe chequear su visión diariamente haciendo uso de una cuadrícula de Amsler como esta. Es posible que encuentre cambios en su visión que de otra forma no hubiera notado previamente. Una buena forma de recordar este ejercicio diario, es poniendo la cuadrícula en la puerta de su refrigerador.



Cuadrícula de Amsler.

Cómo usar la cuadrícula:

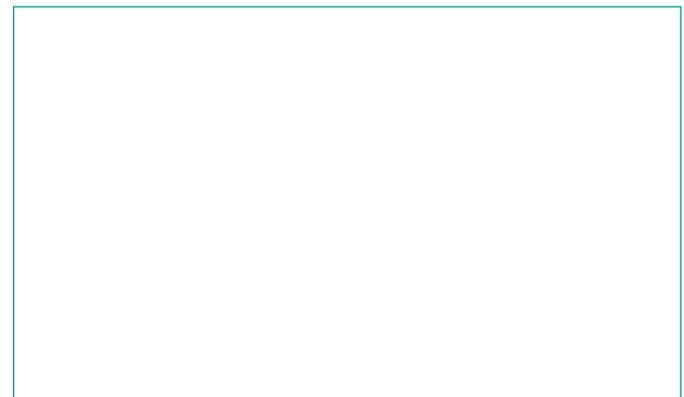
1. Use sus gafas de lectura y sostenga la cuadrícula a unas 12 o 15 pulgadas (30 o 40 cm) de distancia de su cara, donde haya buena luz.
2. Cúbrase un ojo.
3. Mire directamente hacia el punto del centro con el ojo descubierto.
4. Mientras mira directamente al punto del centro, preste atención a todas las líneas de la cuadrícula y note si todas son rectas o si algunas áreas están distorsionadas, borrosas u ausente.
5. Repita el procedimiento con el otro ojo.
6. Si nuevos cambios son observados, llame a su oftalmólogo rápidamente.

## RECURSOS ADICIONALES EN LÍNEA

Para más información sobre la degeneración macular, escanee este código con su teléfono inteligente o visite [http://sn.im/\\_dmre](http://sn.im/_dmre).



CORTESÍA DE:



Revisado 03/13

© 2013 American Academy of Ophthalmology. La Academia Americana de Oftalmología (American Academy of Ophthalmology), La Asociación de Médicos de los Ojos (Eye M.D. Association), y el logo de la Academia son marcas registradas de la Academia Americana de Oftalmología.