

## ¿Qué es la degeneración macular?



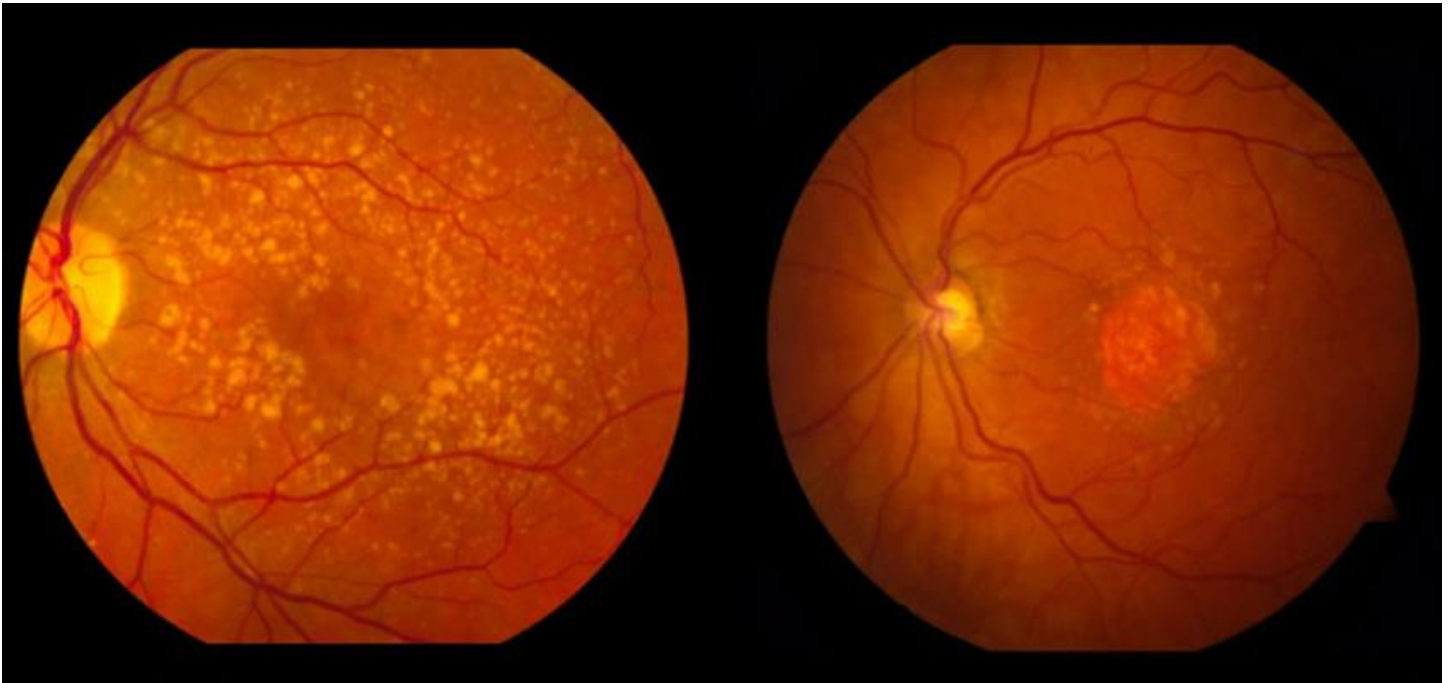


## ¿Qué es la degeneración macular?

¿Has notado que leer o ver detalles finos se ha vuelto más difícil, aunque tu visión lateral parezca correcta? Esto podría ser un signo de degeneración macular, también conocida como degeneración macular relacionada con la edad (DMAE). Es una de las principales causas de pérdida de visión en adultos mayores de 50 años, pero la buena noticia es que la detección temprana y los hábitos saludables pueden ayudar a proteger la vista.

### Comprendiendo la mácula

La mácula es una parte pequeña pero vital de tu retina: la capa fotosensible en la parte posterior del ojo. Es responsable de la visión central, la parte que usas para leer, reconocer rostros y ver detalles finos. Cuando la mácula se daña, tu visión central puede volverse borrosa o distorsionada, mientras que la visión periférica (lateral) suele mantenerse normal.

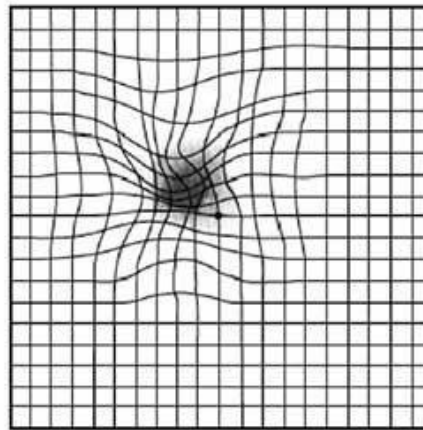
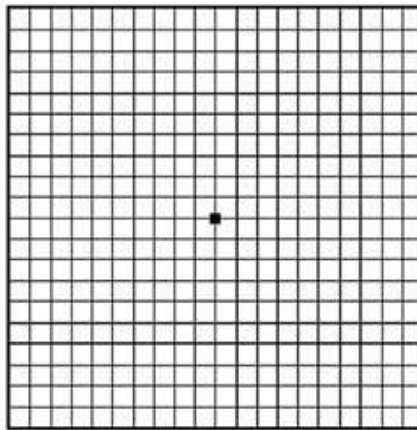


## Tipos de degeneración macular

Existen dos tipos principales de DMAE: seca y húmeda.

- **La DMAE seca (atrófica)** es el tipo más común (arriba a la izquierda), afectando a unas 8 de cada 10 personas con degeneración macular. Se desarrolla lentamente a medida que las células fotosensibles de la mácula se descomponen con el tiempo.
- **La DMAE húmeda (neovascular)** es menos común pero más grave (arriba a la derecha). Ocurre cuando los vasos sanguíneos anormales crecen bajo la retina y filtran líquido o sangre, lo que provoca una pérdida de visión más rápida y grave.

La DMAE seca a veces puede evolucionar hacia DMAE húmeda, por lo que **los exámenes oculares regulares son importantes** para detectar cualquier cambio a tiempo.



## ¿Cuáles son los síntomas?

AMD suele desarrollarse de forma gradual, así que puede que al principio no notes los cambios. Tu visión suele ser diferente a cada ojo. Los síntomas más comunes incluyen:

- Visión central borrosa o borrosa
- Dificultad para leer o reconocer rostros
- Líneas rectas que parecen onduladas o distorsionadas
- Un área oscura o vacía en el centro de la visión
- Necesito una luz más intensa para trabajar cerca
- Colores que parecen desvaídos o apagados

## ¿Qué causa la degeneración macular?

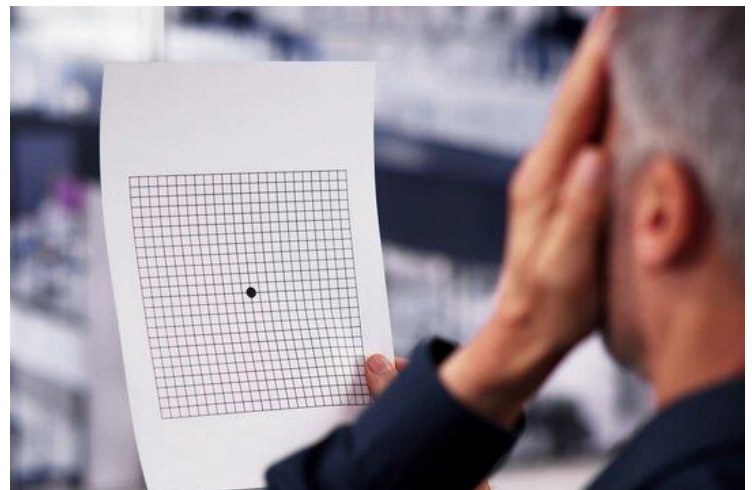
La causa exacta no se entiende del todo, pero la DMAE está relacionada tanto con el envejecimiento como con factores de estilo de vida. El riesgo aumenta con:

- **Edad:** La mayoría de las personas con DMLA tienen más de 50 años.
- **Antecedentes** familiares: Si los familiares cercanos tienen DMAE, el riesgo es mayor.
- **Fumar:** Este es uno de los factores de riesgo más fuertes: los fumadores tienen hasta cuatro veces más probabilidades de desarrollar DMAE.
- **Mala** alimentación: La falta de ciertas vitaminas y antioxidantes puede afectar a la salud ocular.
- **Hipertensión** o enfermedades cardíacas
- **Exposición excesiva a la luz solar**

## ¿Cómo se diagnostica la DMAE?

Tu oftalmólogo puede detectar DMAE durante un examen ocular completo. Examinarán tu retina usando lentes especiales y pueden hacer fotografías o realizar un escaneo llamado OCT (tomografía de coherencia óptica), para ver imágenes detalladas de tu mácula.

También puede que te asignen una cuadrícula de Amsler — una cuadrícula sencilla de líneas que se usa en casa para comprobar si hay zonas onduladas o ausentes en tu visión.



## ¿Se puede tratar la degeneración macular?

No existe cura para la DMAE, pero los tratamientos pueden ralentizar su progresión y preservar la visión.

Para la DMAE seca: Cambios en el estilo de vida y ciertos suplementos vitamínicos (la fórmula AREDS2) pueden ayudar a ralentizar el daño.

Para DMAE húmeda: Las inyecciones oculares con medicamentos que detienen el crecimiento anormal de vasos sanguíneos pueden ayudar a prevenir una mayor pérdida de visión — y a veces mejorar la visión.

Tu oftalmólogo te recomendará el mejor plan de manejo para tu tipo y estadio de DMAE.

## ¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

Aunque no puedes controlar tu edad ni tu historial familiar, puedes tomar medidas para proteger tus ojos:

- **No fumes.** Fumar aumenta mucho el riesgo de DMAE y acelera su progresión. Dejarlo puede marcar una diferencia real.
- **Lleva una dieta sana y equilibrada.** Incluye verduras de hoja verde (como espinacas y col rizada), frutas de colores vivos y pescado rico en ácidos grasos omega-3 (como el salmón o las sardinas). Estos alimentos contienen nutrientes que favorecen la salud retiniana.
- **Toma vitaminas específicas para los ojos** si te lo aconsejan. Los suplementos que contienen luteína, zeaxantina, zinc y vitaminas C y E pueden ayudar a personas con mayor riesgo. Consulta con tu optometrista antes de empezar cualquier suplemento.
- **Lleva gafas de sol con protección UV.** La luz ultravioleta puede dañar la retina con el tiempo.
- **Mantén un estilo de vida saludable.** Mantén tu presión arterial, colesterol y peso bajo control mediante ejercicio regular y buena nutrición.
- **Hazte revisiones oculares regulares.** La detección precoz es clave: permite que el tratamiento comience antes de que se produzca una pérdida visual significativa.



## En resumen

La degeneración macular afecta a la parte del ojo que permite ver detalles finos. Aunque no se puede prevenir o curar por completo, decisiones saludables como no fumar, comer bien y proteger tus ojos de la luz solar pueden reducir tu riesgo. Los exámenes oculares regulares son esenciales: detectar DMAE a tiempo te da la mejor oportunidad para mantener la visión nítida y conservar tu independencia.