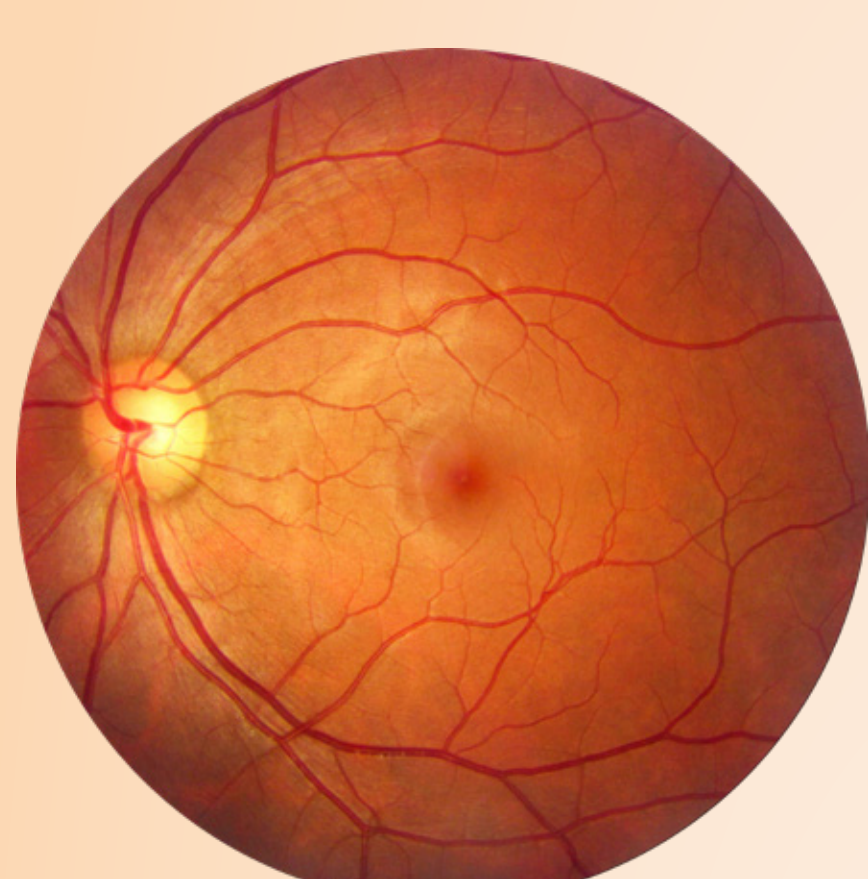


DEGENERACIÓN MACULAR ASOCIADA A LA EDAD

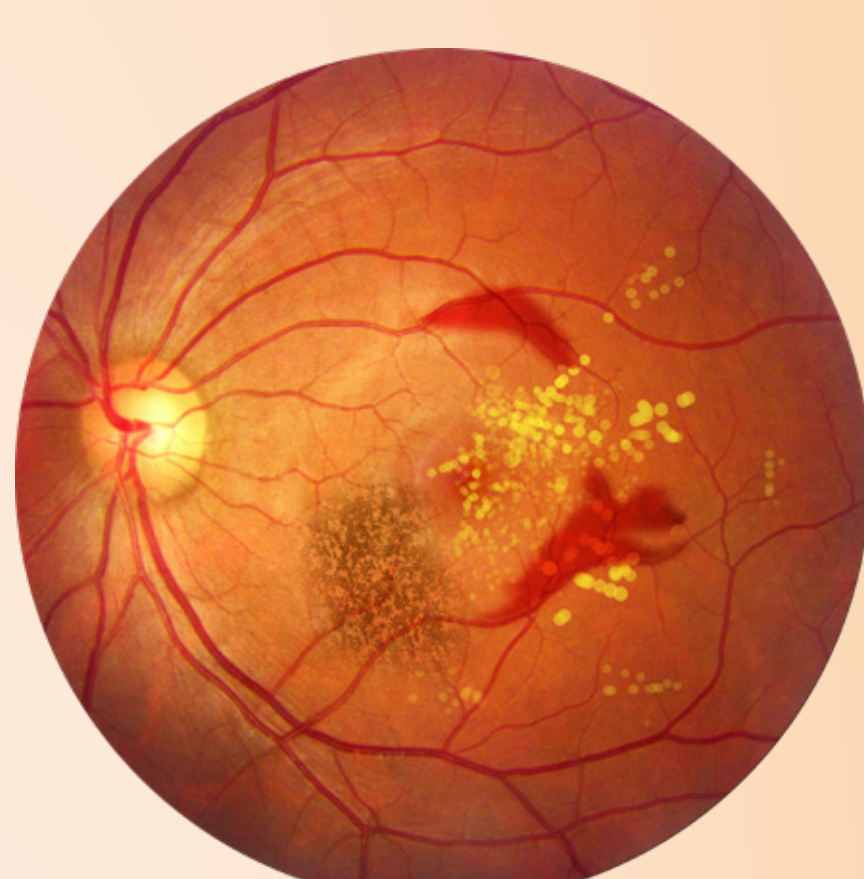
DMAE

La DMAE es una enfermedad ocular que se presenta en la vejez y que deteriora lentamente la mácula, una pequeña zona del ojo especializada en la visión fina, causando pérdida progresiva de la visión central y de la capacidad de percibir detalles. Aunque la pérdida de visión no es total, las labores diarias se pueden hacer muy difíciles.¹

Mácula saludable



Mácula afectada por DMAE avanzada



Los síntomas que caracterizan a la DMAE incluyen:¹

Visión borrosa en el centro del campo visual, que impide enfocar la vista, y se va extendiendo a medida que avanza la enfermedad.

Cambios en la percepción de las formas de los objetos.

También puede haber pérdidas en la percepción del brillo de las imágenes.



UNA CONDICIÓN SILENCIOSA QUE REQUIERE DE TU ATENCIÓN¹

La progresión inicial de la DMAE suele pasar desapercibida, pues los síntomas no aparecen hasta que la mácula ha sufrido un daño significativo.



A partir de los 50 años, la probabilidad de que la enfermedad aparezca aumenta significativamente. Por eso, es esencial que, incluso si no sientes cambios en tu visión, **asistas a consultas con el oftalmólogo al menos una vez al año, especialmente después de los 50 años.**

Si en tu familia hay personas que padecen de esta condición, es aun más importante que visites al oftalmólogo con frecuencia; la evidencia muestra que hay un factor genético que predispone a las personas al deterioro de la mácula.



¿Se puede reducir el riesgo modificando el estilo de vida?

Se sabe que hábitos poco saludables como el sedentarismo y el tabaquismo pueden llegar a aumentar el riesgo de desarrollar esta condición. Así que sí, es posible reducir el riesgo de padecer DMAE, o retrasar su avance, si haces algunas modificaciones a tu vida diaria:

¡Muévete más!

El sedentarismo eleva tu tensión arterial y los niveles de colesterol en tu sangre; ejercítate con frecuencia para reducirlos y mantener la salud de tus ojos.



Aliméntate bien

Una dieta baja en grasas, rica en vegetales de hoja y pescado te ayudarán a preservar la salud de tus ojos.



Deja atrás el hábito de fumar.

Referencias: 1. National Eye Institute (NEI) Facts About Age-Related Macular Degeneration. [Internet] https://nei.nih.gov/health/maculardegen/armd_facts consultada el 19 de octubre de 2018.