

Degeneración Macular Asociada a la Edad



Fundación Retinaplus+
Preservar la visión fomentando la excelencia

retinaplus+
fundación
retinaplus.org

¿Qué es la DMAE?

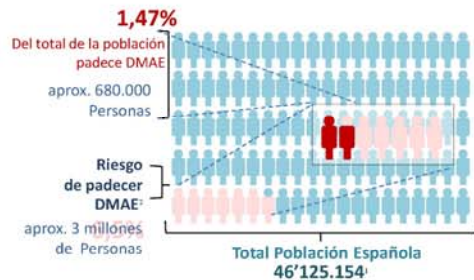
La **degeneración macular asociada a la edad** es una enfermedad ocular degenerativa que afecta a la mácula – la parte central de la retina en la parte posterior del ojo - y que es responsable de la visión central “directa” necesaria para actividades de la vida diaria como leer, identificar las caras de las personas, ver la hora, conducir, coser o marcar un número de teléfono.

La **DMAE seca** es la clase de degeneración macular menos agresiva y más frecuente, con el 85% de los casos, aunque es irreversible. La **DMAE húmeda** se da con mucha menos frecuencia y su progresión es mucho más rápida, pero existe tratamiento.

¿A quienes afecta?

Actualmente, la DMAE es la **principal causa de ceguera legal** por encima de los 50 años en los países desarrollados.

Se estima que en España, **aprox. 680.000** personas se ven afectadas por esta enfermedad.



Fuente: *Portal estadístico del INE, Estimación 1 de Julio de 2011.
*SERV (Sociedad Española de Retina y Vítreo)



Visión de un ojo sano



Visión con degeneración macular

¿Cuáles son los síntomas?

- Visión borrosa o mancha negra en el centro del campo visual.
- Visión de líneas torcidas y formas desfiguradas.
- Objetos más difuminados y alteración en la percepción de los colores.
- Mala percepción de las distancias y alturas.

¿Sabías que...?

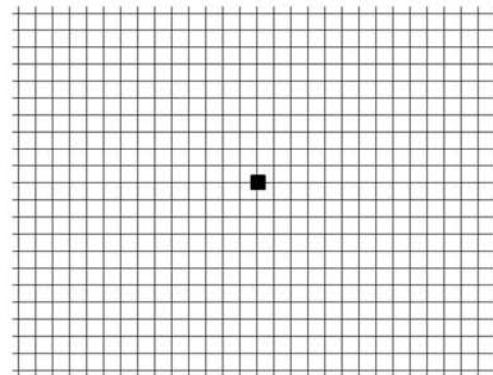
En Oftalmología, se ha demostrado que las dietas con altos niveles de antioxidantes y zinc, reducen significativamente el riesgo de padecer degeneración macular.

¿Cómo prevenirla?

En algunas de las principales causas de ceguera, como la DMAE, el diagnóstico precoz de la enfermedad puede evitar en muchos casos la progresión de la enfermedad y la ceguera.

Una dieta variada, alta en frutas, vegetales y omega-3, reducen significativamente el riesgo de padecer DMAE y su pérdida de visión asociada.

Evalúe su visión con la **Rejilla de Amsler** y detecte los primeros síntomas de DMAE. Colóquela a unos 30cm de distancia, cierre un ojo y mire fijamente el punto central de la rejilla. Repita el proceso con el otro ojo.



¿Percibe las líneas o algún área distorsionadas?

Si la respuesta es afirmativa, consulte con su oftalmólogo lo más pronto posible.