

## ¿Qué es DMAE?

La degeneración macular asociada a la edad es la causa más común de ceguera legal en personas de más de 50 años en los países occidentales.

La DMAE es una enfermedad ocular degenerativa que afecta a un área de la retina mácula. Ésta es la responsable de la visión central directa, necesaria para las actividades de la vida diaria como leer, conducir o identificar a las personas.

## ¿Es frecuente la DMAE?

En España, el porcentaje de enfermos mayores de 65 años es del 13%. Teniendo en cuenta las estimaciones de otros estudios, se puede decir que la prevalencia de personas con DMAE oscila desde un 0.5% a los 55 años hasta un 7% en mayores de 65 años.

## DMAE Húmeda



**La DMAE exudativa o húmeda** es la clase de degeneración macular asociada a la edad menos frecuente, alrededor del 15% de todos los casos, pero tiene una progresión más rápida (meses) que compromete su visión central.

Habitualmente aparece un punto ciego (escotoma) que provoca una disminución de la visión central, lo que provoca que cada vez se tenga más dificultades para ver. La pérdida de visión puede producirse rápidamente, y se considera una forma avanzada de la degeneración macular.

**La DMAE húmeda** afecta a la zona del ojo que permite distinguir los detalles en el centro del campo visual, por lo que puede empezar a ver líneas onduladas, puntos ciegos u otras alteraciones visuales. Esta enfermedad progresa rápidamente y sin tratamiento puede desencadenar en la pérdida de visión, afectando seriamente a su capacidad para realizar actividades cotidianas como leer, hacer la compra o conducir.

## DMAE Seca



**DMAE seca** es la forma más benévola y frecuente de la enfermedad, con aproximadamente el 85% de los casos de DMAE. La progresión de la enfermedad es lenta (años) y la pérdida de la visión total puede llevar hasta décadas.

## Factores de riesgo de DMAE



¿Quién tiene más riesgo de desarrollar la degeneración macular asociada a la edad?

El principal factor de riesgo es la edad, ya que la enfermedad puede afectar a personas de mediana edad y el riesgo aumenta con los años. Existen otros factores de riesgo como:

1. **Grupo étnico:** La raza blanca tiene más probabilidades de padecer degeneración macular, sobre todo en las formas graves.
2. **Antecedentes familiares:** Las personas con familiares que han presentado degeneración macular tienen mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.
3. **Sexo:** Parece ser que las mujeres tienen más riesgo que los hombres.
4. **Fumar:** El tabaco se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer DMAE.
5. **Obesidad:** Ésta puede conducir a un progreso de la degeneración macular. De una forma inicial/intermedia a una grave.
6. **Otros factores de riesgo:** La clase social y el nivel educacional; la dieta rica en grasas; los niveles de estrógenos; la hipertensión arterial; las enfermedades cardiovasculares; la radiación solar; el color del iris, etc.

Para reducir los riesgos de padecer DMAE, es importante seguir estos consejos:

- Abandonar el tabaco
- Controlar la Tensión Arterial
- Vigilar el nivel de colesterol

- Controlar los factores de riesgo cardiovascular
- Mejorar la alimentación
- Utilizar gafas de sol con protección ultravioleta 100%
- Reducir el consumo de azúcar
- Mantener el peso ideal
- Hacer ejercicio regularmente

## Síntomas de la DMAE

### ¿Cuáles son los síntomas de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE)?

La enfermedad que usted tiene no produce ningún dolor, pero puede presentar una serie de síntomas asociados que se hacen más evidentes ante por ejemplo cambios de luminosidad. Cuando lea o note variaciones en la calidad de su visión durante el día, éstas pueden manifestarse como:

### Visión borrosa



Visión borrosa en la parte central de su visión.

### Percepción de líneas rectas



La percepción de las líneas rectas puede estar distorsionada y parecer líneas torcidas, inclinadas o desaparecer en algún punto.

## Síntomas característicos de la DMAE húmeda:

las líneas rectas pueden parecerle onduladas

## Punto negro en el campo visual



Cuando la enfermedad está más avanzada puede observar un punto, que puede volverse más oscuro y más grande situado en el centro de su campo visual.

## Otros síntomas



## Visión sensible a la luz

Puede ser más sensible a luces intensas o ver luces que no existen.



## Sensación de falta de luz

Puede necesitar mayor luz para leer o para hacer otras actividades.



## Alteración de distancias y alturas

La estimación de las distancias y las alturas puede estar alterada, por lo que usted tendría dificultad a la hora de bajar escaleras o reconocer las caras de las personas.

Evalúe los primeros síntomas de una posible alteración de la zona central de la retina mediante la Rejilla de Amsler

**Si nota cambios en su visión debe acudir a su oftalmólogo experto en retina para que le haga un examen de su vista.**

## La rejilla de Amsler

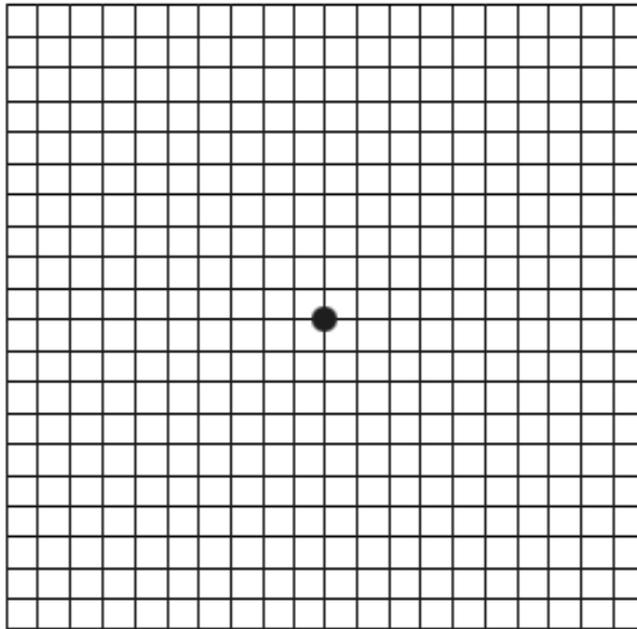


Ahora, evalúe los primeros síntomas de una posible alteración de la zona central de la retina.

La rejilla de Amsler es una forma rápida y sencilla de evaluar su vista y detectar los primeros síntomas de una posible alteración de la zona central de la retina.

Recuerde que la rejilla de Amsler no **sustituye la revisión anual de su visión** recomendada a partir de los 50 años con su oftalmólogo experto en retina.

Rejilla de Amsler:



## TEST DE AMSLER

El test de la rejilla de Amsler es una prueba muy útil para valorar la visión central, ya que se pueden detectar cambios tempranos en el centro de la retina que de otra manera pasarían desapercibidos. Esta situación se presenta con frecuencia en enfermedades como la degeneración macular asociada a la edad, en el edema macular de los diabéticos, en miopes altos etc.

### Instrucciones para usar la rejilla de Amsler

- Colócate a unos 35 cms. de distancia con respecto al monitor.
- Ponte tus gafas de lectura si las usas.
- Ocluye un ojo.
- Mira fijamente el punto central de la rejilla.
- Para valorar el otro ojo repite el procedimiento.

Luego debes hacerte las siguientes preguntas:

- Se ven todas las cuadrículas de forma simétrica?
- Se ven algunas líneas torcidas o dobladas?
- Se ven algunas de las líneas onduladas, borrosas o desaparecen en algún punto?

Si una de las respuestas a cualquiera de estas preguntas es afirmativa, deberás ponerte en contacto con tu oftalmólogo lo antes posible.