

DESPRENDIMIENTO DE RETINA

El desprendimiento de retina se produce cuando esta capa del ojo se desgarrá. En el momento en el que ocurre, el líquido que existe en la cavidad vítrea traspasa la retina, acumulándose debajo e impidiendo que la retina pueda funcionar y, a menos que se vuelva a unir, puede quedar dañada para siempre.

El desprendimiento de retina puede ocurrir a cualquier edad, aunque es más frecuente que se dé en edades avanzadas.

Causas

Muchos factores pueden desembocar en un desprendimiento de retina. Esta alteración es una de las complicaciones más graves de la retinopatía diabética, pero también puede aparecer por un proceso degenerativo de la retina, por un traumatismo, una inflamación o una hemorragia, que fraccione la capa, la rompa y la desprenda.

Según la Revista de la *American Medical Association*, el 67 por ciento de las personas que sufren un desprendimiento de retina son miopes, por lo que tener una alta miopía (más de -7 dioptrías) también se puede considerar un factor de riesgo.

Otro de los factores de riesgo es que existan antecedentes familiares que hayan sufrido un desprendimiento de retina; haberse sometido a una operación de cataratas o haber tenido un glaucoma también pueden provocarlo.

Síntomas

El desprendimiento de retina es indoloro, pero puede crear imágenes de formas irregulares flotando o destellos luminosos y puede nublar la visión. La pérdida de la visión comienza en una parte del campo visual y a medida que avanza el desprendimiento, la pérdida de visión se extiende. Si el área macular de la retina se desprende, la visión se deteriora rápidamente y todo se torna borroso.

Tratamiento

Depende de la gravedad del daño de la retina. Si se detecta cuando sólo se ha producido una rotura, el láser puede servir para repararla así como otros métodos, como la inyección de burbujas de gas o la crioterapia (tratamiento a base de frío).

Si ya se ha producido el desprendimiento, se emplea un tratamiento quirúrgico que consiste en colocar una banda de silicona que ciña la retina al globo ocular, como un cinturón (introflección). También se puede realizar una vitrectomía, en la que se extrae el tejido cicatricial que tracciona de la retina.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

De manera general, una mejora en la circulación de los ojos conlleva un mayor aporte de principios antioxidantes a la vista. Estos antioxidantes mejoran la visión, favorecen la cicatrización de pequeñas lesiones, facilitan la recuperación del tejido ocular y disminuyen el daño causado en los ojos por desprendimientos.

Asimismo, mejorando la salud arterial de los ojos, disminuimos también el riesgo de sufrir algún desprendimiento de retina.

EyeVit® Plus (HealthAid), que contiene principalmente:

- **Omega-3:** La membrana celular de los conos y bastones es muy rica en DHA (ácido docosahexaenoico), un ácido graso poliinsaturado perteneciente a la familia de los omega 3. Su alta concentración aumenta la fluidez de las membranas y facilita el intercambio entre el medio externo y el interno. Precisamente, al tratarse de un ácido graso con alta insaturación hace que aumente la susceptibilidad de la retina al estrés oxidativo.
- **La luteína y zeaxantina** son xantofilas, pigmentos vegetales de la familia de los carotenoides. Se encuentran en la mácula lútea de la retina donde tienen actividad antioxidante. Nuestro organismo no puede sintetizarlos, por lo que tienen que ser aportados por los alimentos. La dieta y la edad influyen en la concentración de estos carotenoides en la mácula.
- **Vitamina A.** La vitamina A (retinol) forma parte de la rodopsina. Los conos y bastones de la retina captan el retinol unido a su proteína transportadora en el plasma (RBP) y lo transforman en la forma activa 11-cis-retinal. Asimismo, su poder antioxidante es esencial para mantener la vista en buen estado, previniendo y frenando el envejecimiento ocular.
- **Vitamina E.** La actividad antioxidante de la vitamina E impide la peroxidación lipídica de las membranas y juega un importante papel en la protección del epitelio pigmentario de la retina. El ácido ascórbico (vitamina C) y los carotenoides actúan sinérgicamente con la vitamina E permitiendo su regeneración después de ser oxidada por las especies reactivas de oxígeno originadas en el metabolismo retiniano.

Mirtilo, Luteína y Astaxantina Complex (Terranova), que contiene, entre otros:

- **Acido alfa lipóico.** El ácido alfa lipóico puede ayudar a reparar el daño y ayudar a aliviar los síntomas.
- Antioxidantes como **vitamina E, selenio, vitamina C, betacarotenos y N-acetil cisteína** también parecen ser útiles contra el desprendimiento de retina. El estrés oxidativo parece ser un factor en las alteraciones de la retina; por lo tanto, se supone que los antioxidantes pueden ser beneficiosos en la reducción de esos cambios.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Las bayas (fresas, uva, arándanos, saúco, frambuesa, etc.) contienen antocianinas,** sustancias con funciones antioxidantes, antienviejimiento y antidiabéticas. Las antocianinas también protegen la integridad del ADN, proporcionan protección cardiovascular, mejoran la función cerebral, la visión, y la salud urinaria y cutánea.

HyaluroVit® (HealthAid): El vítreo está compuesto por agua, ácido hialurónico y colágeno. Con el envejecimiento, el vitreo se vuelve menos sólido y se disminuye la concentración de ácido hialurónico.

Ginkgo (Ginkgo biloba) 5.000 mg (HealthAid): Aumenta el flujo sanguíneo y la microcirculación. Refuerza los tejidos vítreos y la retina.

Pycnogenol® (Extracto de corteza de pino marítimo francés) 30 mg (HealthAid): En un estudio se administró a 20 pacientes con diabetes, aterosclerosis y otras enfermedades vasculares 150 mg/d de esta planta, durante dos meses. Los investigadores encontraron que este extracto benefició a los pacientes, posiblemente al unirse a las proteínas de las paredes de los vasos sanguíneos y "sellarlas", conduciendo a una reducción en la permeabilidad capilar.

Muérdago: Disminuye la hipertensión ocular.

Espino blanco: Mejora la circulación sanguínea y disminuye la presión.