

DMAE (Degeneración macular asociada a la edad)

La DMAE o degeneración macular es la causa más frecuente de disminución severa de la visión en el mundo occidental y afecta a personas mayores de 50 años. Es una enfermedad asociada al envejecimiento y causa lesiones en la porción central de la retina llamada mácula. Ésta es la responsable de la visión central, precisa para leer, conducir o ver la televisión.

La mácula está localizada en el centro de la retina, el tejido sensible a la luz situado en el fondo del ojo. La retina inmediatamente convierte la luz o una imagen en impulsos eléctricos y envía estos impulsos, o señales nerviosas, al cerebro.

En algunos casos, la degeneración macular relacionada con la edad avanza tan lentamente que las personas no notan cambio alguno en su visión. En otros casos, la enfermedad progresa más rápidamente y puede causar una pérdida de la visión en ambos ojos.



Visión normal



Visión de una persona con DMAE

Tipos y signos

Existen dos tipos de degeneración macular relacionada con la edad: la húmeda y la seca.

Seca o atrófica: Constituye el 85% de todos los casos de DMAE. Presenta una evolución lenta a lo largo del tiempo (años).

La degeneración macular seca se produce cuando las células de la mácula sensibles a la luz se van deteriorando poco a poco haciendo que la visión central se nuble gradualmente en el ojo afectado. A medida que la degeneración macular seca empeora, se puede notar un punto borroso en el centro de la visión. Con el tiempo, es posible que se pierda progresivamente la visión central en el ojo afectado.

El síntoma más común de la degeneración macular seca es tener la vista un poco borrosa. La degeneración macular seca generalmente afecta ambos ojos, pero se puede perder la vista en un ojo mientras que el otro ojo parece no estar afectado.

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.

Una de las primeras señales más comunes de la degeneración macular seca son los drusen. Los drusen son depósitos amarillos debajo de la retina. Frecuentemente se encuentran en las personas mayores de 60 años.

Húmeda o exudativa: Se caracteriza por presentar una formación de vasos sanguíneos de nueva formación que crecen debajo de la mácula (**neovascularización macular**). Estos vasos constituyen la denominada membrana neovascular. Estos nuevos vasos sanguíneos tienden a ser muy frágiles y frecuentemente gotean sangre y líquido. La sangre y el líquido levantan la mácula de su lugar normal en el fondo del ojo.

Con la degeneración macular húmeda, la pérdida de la visión central puede ocurrir muy deprisa. Uno de los primeros signos de la degeneración macular húmeda es que las líneas rectas parecen onduladas. La degeneración macular húmeda también se considera como una forma avanzada de la degeneración macular y es más severa que la forma seca. No tiene etapas como la degeneración macular seca.

Síntomas

La DMAE o degeneración macular no produce ningún dolor, pero puede presentar una serie de síntomas visuales que el paciente debe saber reconocer:

- Las líneas rectas pueden parecer onduladas o entrecortadas.
- La estimación de las distancias y las alturas puede estar alterada.
- Sensibilidad aumentada a la luz.
- Necesidad de una mayor cantidad de luz para leer.
- Visión borrosa en la parte central de la visión. Cuando la enfermedad se halla en una fase más avanzada puede verse una mancha negra en la zona central de la visión, haciéndose más oscura y de mayor tamaño cuanto mayor tiempo de evolución tenga.

Causas

El factor de riesgo más importante es la edad. La degeneración de la mácula probablemente se debe al daño ocasionado por los radicales libres. Aunque la degeneración macular relacionada con la edad puede presentarse en personas de mediana edad, los estudios indican que las personas mayores de 60 años corren mayor riesgo. Por ejemplo, un estudio halló que el riesgo para las personas de mediana edad es de alrededor del 2 por ciento mientras que para las personas mayores de 75 años el riesgo aumenta a casi el 30 por ciento.

Otros factores de riesgo incluyen:

- Fumar. Puede aumentar el riesgo.
- Aterosclerosis e hipertensión.

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.

- **Obesidad.** Las investigaciones sugieren que hay una conexión entre la obesidad y el progreso de la etapa inicial e intermedia de la degeneración macular a la etapa avanzada.
- **Raza.** Las personas de raza blanca tienen mayor probabilidad de perder la visión a causa de la degeneración macular.
- **Historial familiar.** Las personas con miembros de la familia de parentesco directo que tienen degeneración macular relacionada con la edad tienen mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.
- **Sexo.** Las mujeres parecen tener mayor riesgo que los hombres.

Hábitos higiénico-dietéticos

Algunos estudios indican que comer una dieta rica en carotenoides (luteína, zeaxantina), antioxidantes (como las vitaminas C y E), y ácidos grasos omega-3 pueden reducir el riesgo de desarrollar la degeneración macular asociada a la edad avanzada.

Se recomienda aumentar el consumo de legumbres, vegetales amarillos, vegetales de hoja verde, bayas ricas en flavonoides, frutos secos y pescados.

Asimismo, es recomendable evitar el alcohol, el tabaco, los azúcares, las grasas saturadas y los alimentos procesados.

Tratamiento

El tratamiento de la forma exudativa se basará principalmente en la fotocoagulación con láser.

Asimismo, en ambas formas se recomienda el uso de antioxidantes y de sustancias naturales que corrijan la fisiopatología subyacente, es decir, la lesión secundaria a los radicales libres y la disminución de la oxigenación de la mácula.

Complementos alimenticios

EyeVit® / EyeVit® Plus (HealthAid) que contienen:

- **Vitamina A y la provitamina A (betacaroteno):** Ayuda al mantenimiento de la mácula del ojo, frenando la degeneración macular. La carencia de esta sustancia se relaciona con la sequedad ocular, las cataratas y la disminución de la agudeza visual.
- **Vitamina E:** Un estudio reciente concluyó que la unión de vitamina E con vitamina C, betacaroteno y zinc evita o minimiza el riesgo de la degeneración macular (DMAE).

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.

- **Vitamina C:** Es un antioxidante fundamental que favorece una buena salud de los vasos sanguíneos oculares. Su consumo reduce el desarrollo de la degeneración macular, así como la pérdida de agudeza visual.
- **Zinc:** Es un mineral que actúa a nivel enzimático como antioxidante ayudando a eliminar los radicales libres y contribuye al mantenimiento de la función visual. Hay estudios que demuestran que el aporte de zinc está relacionado con la prevención de la degeneración macular y por tanto con la pérdida de la agudeza visual.
- **Selenio:** Debido a su acción antioxidante, ayuda a evitar la degeneración precoz, los procesos inflamatorios y la degeneración ocular.
- **Luteína y xantinas (zeaxantina y astaxantina):** Son pigmentos presentes en la macula ocular, que la protegen contra los efectos de la luz visible y de los radicales libres. Deben ser aportadas a la dieta por alimentos o complementos alimenticios, ya que nuestro organismo no es capaz de sintetizarlas. Además, ayudan a prevenir la aparición de la degeneración macular ligada a la edad y son igualmente beneficiosas en caso de cataratas.
- **Bioflavonoides:** Los bioflavonoides, tales como la quercetina, la hesperidina y la rutina, son sustancias vegetales, presentes en la parte blanca interna de la piel de los cítricos. Se ha demostrado que aumentan la visión nocturna y la agudeza visual. Además, evitan las oxidaciones y la formación de los radicales libres.
- **Ácidos Grasos Omega-3 (especialmente el ácido docosahexaenoico o DHA):** El DHA es esencial para el buen funcionamiento de las células visuales (fotorreceptores), siendo un nutriente clave para la salud ocular. En la zona más central de la retina está la mácula, que es uno de los tejidos corporales que más DHA concentra (más de un 50%) y que es la responsable de que veamos los objetos nítidamente. De hecho, diversos estudios han constatado el importante apoyo que el DHA ofrece en casos de alteraciones de retina (ej. degeneración macular, retinitis pigmentosa, etc).

CoQ-10 20 mg (HealthAid)/CoQ10 30 mg Complex (Terranova): Protege contra el daño causado por los radicales libres.

L-Taurina 550 mg (HealthAid): Es el aminoácido antioxidante más concentrado en el ojo. Protege el ojo de los efectos dañinos de la luz ultravioleta y de las sustancias tóxicas. En diferentes estudios, se ha mostrado una clara relación entre la disminución de taurina y una degeneración de los fotorreceptores así como de la agudeza visual.

Mirtilo, Luteína y Astaxantina Complex (Terranova): Contiene N-acetilcisteína, que es un precursor de la producción de glutatión, el cual protege los ojos del daño producido por los radicales libres. El cristalino dispone de elevadas concentraciones de glutatión para proteger el tejido ocular del estrés oxidativo. Protege las células epiteliales del pigmento retiniano, siendo importante en los primeros estadios de la degeneración macular ligada a la edad.

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.

Cartílago de tiburón (MGD): Detiene el avance de la degeneración exudativa inhibiendo el desarrollo de la neovascularización.

Plantas medicinales

Mirtilo 360 mg (*Vaccinium myrtillus*) (Terranova)/Mirtilo, Luteína y Astaxantina Complex (Terranova): El mirtilo es rico en antocianinas, se trata de uno de los complementos alimenticios más conocidos e utilizados. Entre sus propiedades cabe destacar:

- Mejora la agudeza visual nocturna; los antocianósidos ayudan al organismo a sintetizar rodopsina, una proteína indispensable para la visión nocturna.
- Protege el tejido ocular ante la exposición a la luz y le permite resistir mejor la fatiga vinculada a la exposición ante la pantalla del televisor y del ordenador.
- Previene la degeneración macular ya que mejora la microcirculación periférica.
- Previene los problemas oculares propios de la edad.

Ginkgo (*Ginkgo biloba*) 5.000 mg (HealthAid): Su principal acción se centra en la mejora del flujo sanguíneo retiniano. Sus beneficios sobre la función ocular han quedado demostrados en el tratamiento del glaucoma, la degeneración macular y las cataratas.