

MIODESOPSIAS

Las miodesopsias, también llamadas moscas volantes o cuerpos flotantes, son un defecto ocular que se manifiesta en la visión como un conjunto de manchas, puntos o filamentos (a menudo en forma de telaraña) suspendidos en el campo visual.

Se trata de opacidades que se forman en el humor vítreo, el cuerpo gelatinoso que rellena el globo del ojo, y que con el paso de la luz proyectan su sombra sobre la retina. En la mayor parte de los casos, son una consecuencia natural del envejecimiento de este cuerpo vítreo, que va perdiendo agua y disminuyendo de volumen. En consecuencia, las proteínas vítreas que han perdido agua se condensan perdiendo transparencia. Aunque estas manchas parecen estar frente al ojo, en realidad flotan en el interior de este.

Se da con mayor frecuencia en personas con problemas en la visión, aquellas que ya presentan miopía o que han sido intervenidas quirúrgicamente de la vista. Son más perceptibles en verano que en invierno porque hay más luz ambiental.

En la mayoría de los casos, las miodesopsias se consideran una circunstancia normal e inocua, que no compromete la visión. No obstante, el paciente se puede sentir frustrado porque, aunque las moscas volantes son un pequeño defecto en el humor vítreo, son mucho más que eso, ya que se amplifican muchas veces en tamaño al verse proyectadas sobre lo que estamos mirando y suelen distraer mucho. Si las moscas volantes son muy densas pueden provocar una visión borrosa. En una proporción más reducida, las moscas volantes pueden estar relacionadas con procesos que comprometen la integridad de la retina. Por ello, cuando aparecen de forma muy repentina o asociadas a fotopsias (destellos de luz), se debe acudir inmediatamente a un profesional de la salud para su evaluación.

SÍNTOMAS

Puntos en la vista, manchas en la visión, como hilos que se observan al mirar, visión poco clara como si estuviese manchada o con telarañas, manchas en los ojos que se mueven al mirar los objetos sobre todo sobre un fondo blanco, etc.

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.

CAUSAS

Se han identificado como principales factores predisponentes la edad (aunque esto no quiere decir que no lo padezca gente joven, incluso niños) y la miopía. En el segundo caso, se argumenta que los miopes, por disponer de un ojo más alargado, tienden a acelerar el proceso de desprendimiento vítreo.

Las manchas en los ojos son producidas por la presencia de impurezas flotando en el humor vítreo, que es el líquido que llena la cavidad ocular. Estos detritus entorpecen la llegada de los haces de luz sobre la retina, y se manifiestan visualmente en forma de manchas. Son el resultado del espesamiento de pequeños fragmentos de humor vítreo o de pequeños restos de fragmentos desprendidos de la retina.

TRATAMIENTO

Recomendaciones generales

Muchos especialistas recomiendan una serie de consejos que pueden ayudar a retardarlas o frenar su evolución. Entre todos ellos podríamos mencionar los siguientes:

- Evitar el estrés o el cansancio ocular y realizar técnicas de relajación.
- Utilizar una buena iluminación en el trabajo o lentes adecuadas que eviten la tensión ocular.
- Ejercitar los ojos, haciendo que se muevan en todas las direcciones, de izquierda a derecha, de arriba a abajo y en forma circular para ayudar a que el humor vítreo se aclare.
- Mantener una alimentación adecuada, rica en alimentos naturales (como los vegetales verdes oscuros y los cítricos), especialmente ricos en vitaminas (A, B, C) y minerales (zinc, calcio, magnesio y selenio) evitando al máximo los tóxicos, como alcohol o tabaco. Esta alimentación presenta propiedades antioxidantes y ayuda a eliminar los radicales libres, uno de los principales causantes de los problemas oculares. Los ácidos grasos Omega-3, también, son beneficiosos para la salud general del ojo.

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.

Tratamiento médico

No existe tratamiento farmacológico para este trastorno. En muchas ocasiones el propio ojo absorbe las impurezas y el trastorno desaparece; en otros casos la persona se acostumbra a su presencia. Sin embargo, el aumento o empeoramiento de las mismas o la visión de luces brillantes y repentinas obligan a una rápida visita a un especialista para que se pueda diagnosticar posibles problemas más graves como el desprendimiento de retina. Es posible realizar un par de procedimientos quirúrgicos, sin embargo, los expertos médicos tienen diferentes opiniones acerca del valor o eficiencia de estos procedimientos. Puesto que los problemas ocurren dentro del humor vítreo, existe un procedimiento, utilizado para tratar las moscas volantes, denominado vitrectomía, en el cual se extrae el humor vítreo de manera quirúrgica. Este proceso incluye muchas incisiones y es generalmente reservado. El humor vítreo extraído es reemplazado con gel artificial. Algunos oftalmólogos utilizan la cirugía láser para destruir las moscas volantes. Esta cirugía se realiza de forma ambulatoria con poco o ningún tiempo de recuperación. Los láseres son utilizados para romper y remover las impurezas. Al igual que con las cirugías, existen riesgos. Los riesgos pueden incluir un desprendimiento de retina.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios

El uso de ciertas vitaminas, minerales y plantas medicinales pueden ayudar a retardar la aparición de las moscas volantes o a disminuir su empeoramiento.

EyeVit®/EyeVit®Plus (HealthAid)/Mirtilo, Luteína y Astaxantina Complex (Terranova), que contienen, entre otros:

- Vitamina A: Su poder antioxidante es esencial para mantener la vista en buen estado, previniendo y frenando el envejecimiento ocular.
- Vitamina C: Es esencial para una buena salud ocular. Es compatible con la construcción de colágeno, que hace a los capilares de la retina más fuertes. Puede ayudar a prevenir los cuerpos flotantes al mantener el ojo saludable.
- Zinc. Es un mineral que actúa a nivel enzimático como antioxidante, ayudando a eliminar los radicales libres y contribuye al

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.

mantenimiento de la función visual. Interviene en la agudeza visual y disminuye con la edad.

- Bioflavonoides: Ejercen una función antioxidante, ayudando a mantener la vista en buen estado.
- Arándano (*Vaccinium myrtillus*): Rico en antocianinas, contribuye a mantener una visión normal y a estimular la microcirculación del ojo. Previene los problemas oculares asociados con el envejecimiento ocular.
- Luteína y Zeaxantina: La luteína es un pigmento vegetal presente en frutas y hortalizas, que no puede ser sintetizado en nuestro organismo y tiene una marcada actividad antioxidante. Junto a la zeaxantina, son conocidos como pigmentos maculares y pueden proteger a la retina y el cristalina del efecto oxidante de la luz. El consumo de productos que contienen luteína y zeaxantina parece que se asocia con un menor riesgo de cataratas y degeneración macular senil.
- Omega 3: Mejora la visión. También ayuda a reducir la degeneración macular relacionada con la edad.
- Taurina: Actúa como antioxidante y es compatible con la capacidad del cuerpo para deshacerse de los residuos. Tomar un suplemento que contenga taurina puede ayudar a prevenir la formación de nuevos cuerpos flotantes.

Ginkgo (*Ginkgo biloba*) 5.000 mg (HealthAid): Aumenta el flujo sanguíneo y la microcirculación.