

## ¿Qué es la Degeneración Macular?

Localizada en el centro de la retina, la mácula nos proporciona la visión del centro de nuestro campo de visión. Cuando miramos directamente a algo, la mácula nos permite ver los detalles finos. Esta visión es necesaria para leer, reconocer caras, conducir y hacer trabajos de cerca como leer o coser.

Los dos tipos de degeneración macular son “seca” y “húmeda”:

La forma “seca” representa el 90% de los casos y es causada por envejecimiento y adelgazamiento de los tejidos de la mácula. Se desarrolla lentamente y generalmente causa una moderada pérdida de visión. Las personas afectadas por este tipo de degeneración notan un oscurecimiento de la visión cuando leen.

La degeneración macular “húmeda” es una amenaza para la visión mucho mayor, incluso aunque represente sólo el 10% de los casos. En la forma “húmeda” de la enfermedad, crecen debajo de la retina vasos nuevos que dejan escapar fluido y sangre y pueden crear una gran mancha en el centro del campo visual. Si esto sucede, se producirá una marcada alteración de la visión.

Aunque es mucho más frecuente en personas de más de 60 años, es posible que se desarrollen síntomas en personas más jóvenes. La degeneración macular se produce con frecuencia en familias. Los síntomas pueden ser los siguientes:

- Visión borrosa.
- Líneas rectas, tales como frases en una página, postes de teléfono, marcos de las puertas, etc..., pueden aparecer torcidas u onduladas.
- Un área oscura o vacía en el centro de la visión.

Si usted nota cualquiera de estos síntomas bien en un ojo o en los dos, deberá acudir a su oftalmólogo u oftalmóloga lo antes posible.

## **¿Qué es la rejilla de Amsler?**

La rejilla de Amsler es una tarjeta que puede revelar signos de degeneración macular húmeda. Usted puede obtenerla a través de su oftalmólogo u oftalmóloga y explorar su visión en su casa.

Básicamente, la tarjeta es una herramienta para explorar su campo visual central.

### **¿Cómo se usa?**

1. Siéntese en una zona con buena iluminación y mantenga la tarjeta frente a su ojo a una distancia confortable.
2. Si usted usa gafas, póngaselas, pero tape un ojo completamente.
3. Mire atentamente con el otro ojo (el ojo no tapado) el punto central de la rejilla. Al mismo tiempo, observe el patrón de líneas verticales y horizontales de la tarjeta.
4. Repetir la exploración con el otro ojo de la misma manera.

Si usted experimenta cualquiera de los siguientes cambios, deberá solicitar lo antes posible una cita para su oftalmólogo u oftalmóloga:

- Borrosidad.
- Distorsión o líneas curvas.
- Agujeros o manchas en algunas zonas de la rejilla.
- Si usted es diagnosticado de una degeneración macular "húmeda" debe usar la rejilla diariamente para explorar los posibles cambios en su visión.

## **¿Cómo se trata una Degeneración Macular?**

Desgraciadamente, se desconoce la causa exacta de la degeneración macular. Aunque su médico podrá detectar fácilmente la enfermedad durante una exploración ocular, no podrá curarla. El objetivo es ayudarle a ver mejor y estabilizar el proceso. Aunque no se ha demostrado un tratamiento eficaz para la degeneración macular seca, algunos especialistas creen que los antioxidantes y los suplementes de zinc pueden ayudar.

El tratamiento actual de la degeneración macular "húmeda" consiste en inyecciones intraoculares de antiangiogénicos. Se inyectan tres dosis consecutivas separadas una de otra por aproximadamente un mes. Si se consigue la inactivación de la lesión solo se reinyectarán nuevas dosis según la evolución de la enfermedad. En casos determinados es posible necesitar inyecciones mensuales de manera indefinida.

La degeneración macular no afecta a la visión periférica o a la visión de los lados del campo visual. No es una enfermedad que provoque la ceguera total. Con ayudas para baja visión, las personas afectadas por esta enfermedad en grado severo pueden continuar con muchas de sus actividades e incluso pueden mantener una vida independiente y normal.

La mayoría de las ayudas para baja visión combinan magnificación y luces brillantes, pero las ayudas visuales no son como las gafas que le permiten ver cualquier cosa que esté mirando. Un tipo de ayuda visual puede ser útil para leer, pero totalmente ineficaz para ver la TV o enfocar algo en la distancia. Se necesitan distintos tipos de ayudas visuales para distintas situaciones o actividades.