

## LA DEGENERACIÓN MACULAR

---

Nuestro cuerpo, a consecuencia de la edad, va envejeciendo, se va oxidando y va perdiendo su elasticidad en todos los órganos, siendo lo más evidente a los demás y a nosotros mismos cuando nos miramos en el espejo o vemos la evolución de nuestros padres: el fotoenvejecimiento o envejecimiento de la piel, apareciendo las arrugas.

Esta pérdida de elasticidad o envejecimiento se produce con el paso de los años, se produce en todos los órganos, y es debido a múltiples factores, como los radicales libres, la alimentación deficiente, el sedentarismo, la obesidad, las enfermedades, tóxicos (alcohol y tabaco), radiaciones ionizantes, etc, afectando también al ojo, siendo una de sus partes más sensibles la Mácula, o zona de mejor visión de la retina.

### ¿Qué es la Mácula y para qué sirve?

Si yo tuviese que clasificar los órganos del cuerpo humano, diría que es la zona más sensible de nuestro organismo y la más pequeña ya que abarca solo unos milímetros de la retina (entre 3-4 mm) en el fondo de nuestro ojo.

Digamos que se encuentra en la parte más central de la retina, y se encarga de recibir los impulsos luminosos transformándolos en señales o impulsos eléctricos y los traslada al cerebro, por medio del nervio óptico, para componer las imágenes que vemos. Es la zona de mejor visión de toda la retina o del ojo, encargándose de realizar la discriminación fina de los objetos, permitiéndonos realizar una buena lectura o reconocer las caras de las personas.

### ¿Qué es la Degeneración Macular?

Es el daño o deterioro que se produce en la Mácula por envejecimiento u oxidación acelerados, provocando unas lesiones cuyo final, podría llegar a producir la pérdida de visión, por lo que es considerada como una enfermedad muy invalidante.

La lesión que tiene lugar, **se va produciendo lentamente**, sin dolor y sin manifestaciones alarmantes, por lo que al ser una enfermedad silente, los pacientes no suelen consultar. El paciente comienza perdiendo agudeza visual progresiva y lentamente, achacárselo a la edad y la degeneración de nuestro organismo o a posibles cataratas.

Puede producirse como Degeneración atrófica o seca (la más frecuente) o bien como degeneración exudativa o húmeda (más grave y agresiva, pero menos frecuente)

### ¿Es muy frecuente este proceso? y ¿cuando tengo que preocuparme?

Es un proceso que llega a afectar al 5% de las personas mayores de 65 años, llegando a producir el 90% de las cegueras, aumentando su frecuencia conforme vamos envejeciendo. Estos datos pueden ser alarmantes, pero los estudios realizados a este respecto no tienen todos las mismas variables, por lo que los resultados de la frecuencia de la enfermedad es muy variable.

Lo cierto, es, que no deberemos preocuparnos en exceso debiendo cuidar nuestra salud con la ayuda de nuestro Médico de Familia, llevando una alimentación saludable rica en vitaminas (frutas y verduras) y alejándonos de los tóxicos, tan al alcance de todos y que a veces son tan tentadores y consultando a nuestro Médico de Familia cuando notemos alteración en nuestra visión, sobre todo a partir de los 65 años.

### ¿Cuándo tenemos que consultar al médico de familia?

El Médico de Familia, es el garante de nuestra salud, y toda duda que se nos suscite nuestra salud debemos preguntárselo a él, ya que se encuentra capacitado para ayudarnos a solucionar la mayor parte de nuestros problemas, y cuando no lo esté, sin lugar a dudas, nos derivará a un compañero más experto en el tema.

En el caso de la DMAE o **D**egeneración **M**acular **A**sociada a la **E**dad, los pacientes afectados, suelen perder la capacidad de reconocer las caras, presentan dificultad para leer y tienen necesidad de aumentar la fuente luminosa (luz) para ver mejor, suelen ver los objetos deformados o tener una visión borrosa, los marcos de las puertas inclinados, las farolas de la calle inclinadas o deformadas, etc. produciéndose este proceso normalmente en ambos ojos. Es en estos momentos cuando debemos realizar la consulta a nuestro médico de familia.

En otras ocasiones, cuando solo se afecta un ojo, se le resta importancia al proceso, al ser el ojo bueno el que suplementa o sustituye el defecto del enfermo, por lo que puede retrasarse el diagnóstico. Es conveniente pues, que nosotros mismos, de forma regular nos tapemos uno u otro ojo de forma alternativa y comprobemos si tenemos pérdida de agudeza visual, o existe diferencia sustancial entre la visión de uno u otro ojo.

### ¿Qué puedo hacer para evitar tener una DMAE?

Como es lógico, y de igual forma que para otras enfermedades o dolencias, lo más importante es **llevar una vida sana** exenta de tóxicos, como el tabaco y el alcohol, **alimentación sana y variada** y **evitar lo que los médicos llamamos Factores de Riesgo**, que suelen complicar todas y cada una de nuestras posibles dolencias, como la Hipertensión Arterial, la Diabetes, el Colesterol elevado, la Obesidad, el Sedentarismo.

Dentro de la alimentación debemos **reforzar los alimentos ricos en vitaminas y antioxidantes**, ya que la mácula contiene gran cantidad de pigmentos xantofilos o carotenoides (Luteína y diversas xantinas), por lo que la ingesta de estos alimentos ejercen una acción protectora frente a los fototraumatismos y el envejecimiento.

### ¿Tiene tratamiento?

Sí, por supuesto, aunque es difícil, complicado y en ocasiones no se obtiene el resultado deseado.

Tras ser valorado por su Médico de Familia, será el Oftalmólogo el encargado de determinar el tipo de degeneración macular que se produce, ya que como hemos comentado, existen diversos tipos de degeneración macular (seca o húmeda), y cada una tendrá un tratamiento diferente. Es por esto, que el tratamiento que le han dado a mi amigo o conocido, que puede tener el mismo proceso, puede que no sea adecuado para mí. Los tratamientos, siempre hay que individualizarlos, aplicando a cada paciente el que se cree que será más beneficioso a su proceso.

Como decíamos anteriormente, **es mejor prevenir que tener que curar** posteriormente, ya que nunca sabemos, como responderá nuestro organismo a los posibles tratamientos.