

# Vida Saludable y la Degeneración Macular: Consejos para Proteger Su Vista



# Vida Saludable y la Degeneración Macular: Consejos para Proteger Su Vista

BrightFocus Foundation es un líder internacional sin fines de lucro en el apoyo de la investigación innovadora para encontrar la cura de las enfermedades de Alzheimer, la degeneración macular y el glaucoma. Orientados por comisiones de revisión científica; de investigadores de talla mundial invertimos en la ciencia prometedora y rigurosa para poner fin a las enfermedades de la mente y de la vista. Por medio de publicaciones gratuitas como ésta, nosotros compartimos los resultados de investigaciones y consejos útiles con aquellos afectados por estas enfermedades, incluyendo las familias y cuidadores.

## Indice

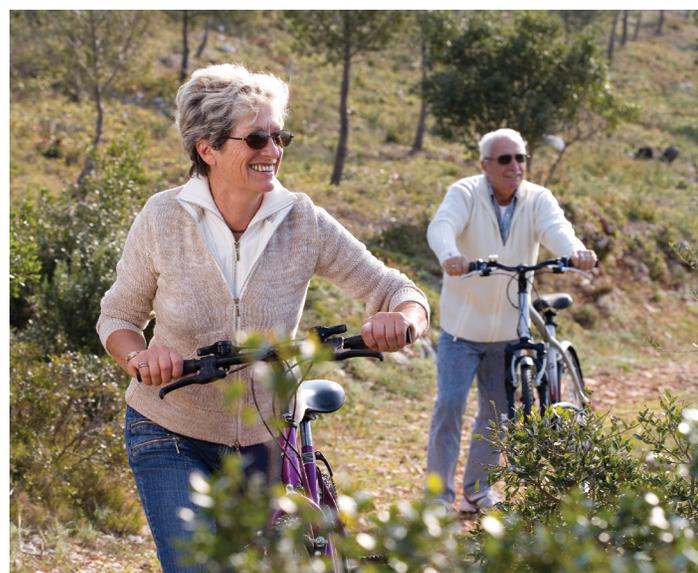
Opciones de Estilo de Vida Saludable .....	3
Dando Seguimiento a la Salud Visual .....	4
¿Le Beneficiarían los Suplementos Nutricionales? .....	5
La Fórmula AREDS2 .....	5
Alimentos que Contribuyen a la Salud Ocular.....	5

## La degeneración macular relacionada con la edad (DMRE) es una de las principales causas de pérdida irreversible de la visión entre los estadounidenses mayores de 60 años.

Un estilo de vida saludable puede ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar DMRE o ayuda a proteger la visión restante si ya tiene DMRE. En cualquier caso, una vida saludable contribuye al bienestar general.

### Opciones de Estilo de Vida Saludable

**No fumar.** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC por sus siglas en inglés) dicen que fumar es tan perjudicial para su vista como para el resto de su cuerpo. Los fumadores tienen el doble de mayor probabilidad de contraer DMRE que los que no tienen ese hábito. Fumar provoca constricción de los vasos sanguíneos, lo que reduce el suministro de sangre a los ojos. Si fuma, haga un plan práctico para dejar de fumar con la ayuda de su médico.



**Realizar ejercicio regularmente.** El ejercicio puede reducir la inflamación, que es un factor causante de la DMRE. También puede ayudar a disminuir la presión ocular, lo que mejora el flujo sanguíneo a la retina y el nervio óptico. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio consulte con su médico. Si usted tiene DMRE, un terapeuta ocupacional u otro especialista puede ayudarle a acomodar sus ejercicios para garantizar la seguridad.

**Consumir una dieta variada y nutritiva.** Su salud ocular y bienestar general se benefician de una dieta nutritiva rica en vitaminas y minerales que su cuerpo necesita. Esto incluye hortalizas de hojas verdes oscuras, frutas y verduras amarillas y anaranjadas, pescado y granos integrales. (Vea la tabla incluida para ver ejemplos de alimentos saludables para los ojos.)

**Mantener normal la presión arterial y los niveles de colesterol.** La presión arterial elevada conduce a la constricción de los vasos sanguíneos que nutren la retina, afectando negativamente su salud. Los depósitos de colesterol en el ojo contribuyen a la DMRE. Lleve a cabo sus chequeos regulares con su médico principal, quien puede ayudarle a controlar o tratar la presión arterial y los niveles de colesterol.

**Mantener un peso saludable.** El sobrepeso no sólo contribuye a la DMRE, sino que también aumenta el riesgo de otras afecciones como la cardiopatía y la diabetes. Pídale ayuda a su médico para desarrollar un plan con una dieta y estilo de vida saludables.

**Proteger sus ojos al aire libre.** La exposición a la luz solar puede aumentar el riesgo de DMRE. Para evitar la sobreexposición a la luz solar, use sombreros de ala ancha al aire libre y use anteojos de sol de alta calidad de graduación UVA y UVB del 99 al 100 por ciento.



## Dando Seguimiento a la Salud Visual

Realizar exámenes regulares de la vista de acuerdo a las indicaciones de su médico y controlar su visión con pruebas hechas en el hogar puede ayudar con la detección temprana de los problemas en los ojos o retardar la progresión de la DMRE.

He aquí algunas maneras de mantener control de la salud visual:

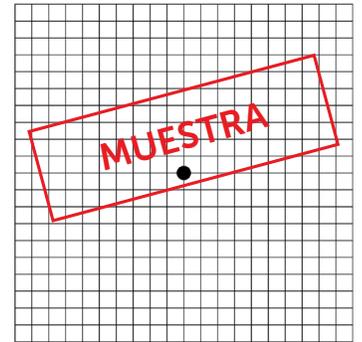
**Programe visitas regulares con un oftalmólogo.** Hágase exámenes oculares regulares completos, que incluyan dilatación de la pupila, realizados por su oftalmólogo. El diagnóstico temprano y tratamiento pueden ayudar a controlar la progresión de la DMRE, ya que un médico puede ser capaz de detectar síntomas sutiles antes de que usted mismo los pueda percibir. Pregunte a su médico con cuánta frecuencia debe ser examinado.



**Realice las pruebas en casa con la cuadrícula de Amsler.** La cuadrícula de Amsler es una figura cuadrada con líneas horizontales y verticales que intersecan entre sí.

Esta prueba puede detectar signos tempranos de DMRE y puede ayudar a monitorear los cambios en la visión después del diagnóstico. Si las líneas aparecen onduladas, oscuras, irregulares o borrosas, comuníquese con su especialista en el cuidado de los ojos.

Cuadrícula de Amsler



Visite [www.brightfocus.org/amslerspanish](http://www.brightfocus.org/amslerspanish) para descargar una cuadrícula de Amsler o llame al 1-855-345-6637 para una cuadrícula magnética de Amsler gratuita que puede poner en su refrigerador.

**Si es elegible, considere un dispositivo de monitoreo en el hogar.** La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) lo aprobó, y el programa de Medicare cubre, el uso con receta de un dispositivo de tele monitorización domiciliar conocido como ForeseeHome™. Puede ser utilizado por personas diagnosticadas con DMRE seca que están en riesgo de desarrollar DMRE húmeda, una forma más avanzada de la enfermedad. El dispositivo ayuda a detectar la DMRE húmeda en su etapa más temprana, cuando el tratamiento suele ser más eficaz. El paciente realiza pequeñas tareas en una pantalla. Si el sistema detecta cambios en el paciente, le avisará al médico para programar un examen de la vista. Para obtener más información, visite [www.foreseehome.com](http://www.foreseehome.com).

## ¿Le Beneficiarían los Suplementos Nutricionales?

Los estudios realizados por el National Eye Institute (Instituto Nacional del Ojo) de los Institutos Nacionales de Salud halló que ciertos suplementos nutricionales podrían retardar y posiblemente prevenir que la DMRE intermedia continúe su deterioro y pase a la etapa avanzada en la que se produce la pérdida de visión.

Los pacientes que deben considerar tomar la fórmula (después de consultar con su médico) pueden incluir aquellos con degeneración macular intermedia en uno o ambos ojos o con degeneración macular avanzada (seca o húmeda) en un solo ojo.

Los suplementos son una formulación específica de altas dosis de antioxidantes (como las vitaminas C y E) y minerales como el zinc y el cobre. La fórmula actual, conocida como AREDS2 (después de su ensayo clínico particular) es la siguiente:

### La Fórmula AREDS2

- **500 miligramos de vitamina C**
- **400 unidades internacionales de vitamina E**
- **10 miligramos de luteína**
- **2 miligramos of zeaxantina**
- **80 milligramos\* de zinc, como óxido de zinc**
- **2 miligramos de cobre, como óxido cúprico**

\* 25 miligramos de zinc, como óxido de zinc, también se halló eficaz en AREDS2

Los productos suplementarios con la fórmula AREDS2 están disponibles sin receta en farmacias y supermercados. Verifique y asegúrese de que los productos contienen las dosis de AREDS2 descrita anteriormente.



## Alimentos que Contribuyen a la Salud Ocular

**Una dieta que incluye hortalizas de hoja verde, frutas, granos integrales, pescado y otros alimentos que contengan vitaminas C, D y E, luteína, zeaxantina y ácidos grasos omega-3 puede contribuir a una mejor visión. Pruebe algunas de estas opciones.**

**Vegetales u hortalizas de hoja verde oscura**  
Coles, col rizada, espinaca, rúcula

**Hortalizas y frutas verdes, amarillas y anaranjadas**

Hortalizas: brócoli, col de Bruselas, zanahorias, maíz, calabaza, batata dulce

Frutas: cítricos, melón cantalupo, uvas, kiwi, mango, fresas

**Granos integrales**

Cereales integrales y pan integral, germen de trigo, arroz integral, pasta de grano integral

**Fuentes de ácidos grasos omega-3**

Aceite de linaza, atún, sardinas, nueces, salmón salvaje

Nota: Los suplementos de AREDS2 no sustituyen a los multivitamínicos regulares, pero pueden tomarse conjuntamente con ellos. No obstante, siempre consulte a un médico, antes de tomar cualquier suplemento. La fórmula AREDS2 puede provocar reacciones con otros medicamentos.

BrightFocus está a la vanguardia de la salud cerebral y ocular, impulsando la investigación innovadora en todo el mundo y promoviendo una mejor salud a través de nuestros tres programas:

**Alzheimer's Disease Research**

Investigación sobre la Enfermedad de Alzheimer

**Macular Degeneration Research**

Investigación sobre la Degeneración Macular

**National Glaucoma Research**

Investigación Nacional sobre el Glaucoma



22512 Gateway Center Drive  
Clarksburg, MD 20871  
1-800-437-2423  
[www.brightfocus.org](http://www.brightfocus.org)



© BrightFocus Foundation, 2017

Declinación de responsabilidad: La información proporcionada es un servicio público de BrightFocus Foundation y no constituye consejo médico. Por favor consulte a su doctor para recibir asistencia médica personalizada y asesoramiento sobre nutrición y ejercicio físico. Todos los medicamentos y los suplementos se deben tomar solamente bajo supervisión médica. BrightFocus Foundation no respalda ningún producto médico o terapia.