

Degeneración macular relacionada con la edad y visión deficiente



¿Qué es la degeneración macular relacionada con la edad?

A medida que los estadounidenses viven más tiempo, aumentará la cantidad de personas con enfermedades oculares importantes. Según Prevent Blindness America, la degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés) afecta la vista de más de 15 millones de estadounidenses y es la causa principal de limitación visual en personas mayores de 55 años.¹ Es una condición crónica, lenta, progresiva e indolora que causa la destrucción de las células de la mácula, lo que provoca una pérdida de la visión central. La mácula es el área de la retina con mayor densidad de fotorreceptores. Al igual que una cámara, la retina es la película del ojo que recibe las imágenes de las demás estructuras oculares. Luego la retina envía impulsos al cerebro para que los interprete. La mácula nos brinda la visión central y nos permite ver detalles finos como los de los rostros, la televisión, la computadora y los libros.

Existen dos tipos de AMD: la AMD seca y la AMD húmeda. La AMD seca se produce cuando se acumulan depósitos amarillentos y secos por debajo de la mácula. Éste es el tipo de AMD menos destructivo y es responsable del 90 por ciento de los casos. Aunque la AMD seca generalmente no causa una pérdida total de la vista, se la debe controlar de cerca. La AMD seca puede provocar AMD húmeda. La AMD húmeda es responsable del 10 por ciento de los casos y se produce cuando comienzan a desarrollarse diminutos vasos sanguíneos anormales detrás de la retina que filtran sangre y líquidos, y producen daños en la mácula. A medida que la mácula se deteriora, se reduce la calidad de la vista de una persona.

¿Cuáles son los síntomas?

Es posible que en las primeras etapas de la AMD, no haya síntomas. En las etapas más avanzadas, es posible que una persona note los siguientes síntomas:

- Ver los objetos, las letras y los rostros borrosos, nublados o distorsionados.
- Notar un punto ciego en el centro de su visión.
- Necesitar más luz para leer.
- No ver algunas letras o palabras mientras lee.
- Los colores no parezcan tan vivos.
- Las líneas rectas parezcan onduladas.

¿Cuál es su riesgo de desarrollar AMD?

El principal factor de riesgo para el desarrollo de la AMD es la edad. Las personas mayores de 60 años tienen mayor riesgo de desarrollar AMD. Entre otros factores de riesgo se incluyen:

UnitedHealthcare Vision®

Preparado por
Alan Friedman, Optometrista

Director de Cuidado de la Vista de
UnitedHealthcare Vision

luz solar, dieta y nutrición, tabaquismo, herencia, sexo, raza, presión arterial alta y diabetes. Los caucásicos tienen mayor riesgo de desarrollar AMD en comparación con otras razas. Para reducir el riesgo de desarrollar AMD, la American Optometric Association y Prevent Blindness America recomiendan:



- Proteger los ojos del sol usando anteojos de sol para limitar la exposición a la luz ultravioleta. Los anteojos de sol deben bloquear el 100 por ciento de la luz UV.
- No fumar. Las personas que fuman tienen el doble de probabilidades de desarrollar AMD.
- Mantener una dieta nutritivamente balanceada.
- Mantenerse activo y hacer ejercicio.
- Controlar la presión arterial y el colesterol.
- Comer alimentos o tomar suplementos que contengan antioxidantes. Las frutas, las verduras y el pescado aportan los nutrientes necesarios para mantener los ojos saludables.
- Evitar las grasas trans. Éstas se encuentran en los productos horneados procesados.
- Realizarse exámenes rutinarios de la vista con un optometrista u oftalmólogo.

Mantener un estilo de vida saludable no garantiza que no desarrollará AMD. Los exámenes de la vista regulares constituyen el único medio para detectar y controlar la degeneración macular, ya que los síntomas a menudo pasan desapercibidos. Durante el examen, el médico determinará su agudeza visual y utilizará un lente de aumento especial para mirar a través de la pupila del ojo y así examinar directamente la retina. El médico buscará signos de AMD y otras enfermedades. Los signos tempranos de enfermedades sistémicas como hipertensión y diabetes también se pueden detectar durante un examen rutinario de la vista. La detección temprana puede prevenir una mayor pérdida de la vista, ya que el tratamiento sólo es eficaz cuando se inicia de forma temprana. Si su oculista sospecha un problema, será necesario realizar otros exámenes. Para determinar el alcance de la AMD, es posible que sea necesario recurrir a la fotografía de la retina, exámenes computarizados de diagnóstico y angiografía con fluorescina. La tecnología moderna ha mejorado el nivel de atención que se les brinda a las personas que tienen enfermedades de la retina. Las personas mayores de 50 años deberían realizarse exámenes completos de la vista una vez al año.

¿Qué es la prueba de la Grilla de Amsler?

Una forma eficaz de determinar la presencia de AMD es a través del uso de una Grilla de Amsler. Dado que esta prueba es muy fácil de realizar, muchos oculistas les dan a sus pacientes una grilla para que la lleven a su hogar de manera que puedan realizar la prueba periódicamente.

Para usar la Grilla de Amsler, siga estas simples instrucciones:

1. Asegúrese de usar sus lentes bifocales o anteojos para leer.
2. Sostenga la grilla a la distancia normal para leer.
3. Cúbrase un ojo y luego sólo mire el punto del centro.
4. Mientras mira el punto del centro, todas las líneas deberían parecer rectas y todos los cuadrados deberían ser iguales.
5. Realice esta prueba con cada ojo por separado, no con los dos ojos abiertos al mismo tiempo.

Si alguna de las líneas o alguno de los cuadrados parece borroso o distorsionado, debería comunicarse con su oculista de inmediato. Esto podría significar que hay una zona distorsionada en la mácula. Sin embargo, muchos pacientes con degeneración macular no tienen síntomas y podrían pasar esta prueba. La única forma de asegurarse de que no está desarrollando AMD es que lo examine su proveedor de cuidado de la vista.

¿Cómo una nutrición adecuada puede retrasar la evolución de la AMD?

Es muy importante que hable con su optometrista u oftalmólogo acerca de la función que cumple la nutrición en el retraso de la evolución de la AMD. El famoso Age-Related Eye Disease Study (Estudio de Enfermedades Oculares Relacionadas con la Edad, AREDS, por sus siglas en inglés) reveló la función que cumplen los suplementos nutricionales en la prevención y el retraso de la evolución de la AMD. El Instituto Nacional de los Ojos de los Institutos Nacionales de Salud patrocinó este estudio clínico. Los hallazgos de AREDS indicaron que los pacientes redujeron su riesgo de desarrollar AMD avanzada en un 25 por ciento cuando fueron tratados con una combinación de altas dosis de vitamina C, vitamina E, betacarotenos, zinc y cobre. El estudio también encontró que hubo una reducción

del 19 por ciento en el riesgo de pérdida de la vista en pacientes con AMD moderada a avanzada cuando se tomaba este suplemento vitamínico.² No se pueden alcanzar estos niveles de vitaminas, antioxidantes y zinc con la alimentación diaria. Las personas que fuman no deben tomar betacarotenos porque algunos estudios han demostrado una relación entre el consumo de betacarotenos y el cáncer de pulmón en fumadores. Además, un suplemento vitamínico diario solo no proporciona los mismos niveles de antioxidantes y zinc que se encuentran en la fórmula empleada en AREDS. El suplemento vitamínico de AREDS se puede comprar sin receta en la mayoría de las farmacias y supermercados. Si ya está tomando un suplemento vitamínico, asegúrese de analizar con su médico de atención primaria todos los suplementos antes de comenzar con la fórmula de AREDS. La fórmula de AREDS está destinada a aquellas personas que aún no han sido diagnosticadas con AMD. Pero los fabricantes de las vitaminas de AREDS también pueden preparar una fórmula para la salud de la vista formulada específicamente con nutrientes esenciales para favorecer la salud ocular, pero en dosis más bajas que la fórmula de AREDS. Si está en las primeras etapas de AMD, debería analizar con su oculista o con su médico las ventajas de tomar esta fórmula.

Varios estudios sobre la AMD se centran en la función de un grupo de antioxidantes llamados carotenoides. Los carotenoides son los pigmentos que le dan color a las frutas y verduras. Dos de estos carotenoides, la luteína y ceaxantina, son los únicos pigmentos que se encuentran en la mácula. Las verduras de color verde y amarillo son ricas en los nutrientes luteína y ceaxantina, y la investigación demuestra que su consumo puede ayudar a las personas a evitar la AMD. Un estudio de Harvard University encontró que 6 mg por día de luteína reduce el riesgo de degeneración macular en un 43 por ciento.³ Algunos de los alimentos ricos en luteína y ceaxantina son: espinaca, coliflor, hojas de nabo, repolitos de Bruselas, hojas de lechuga, hojas de repollo, zapallo, chicharos verdes, brócoli, frijoles y maíz.

Las personas que comen pescado dos o tres veces por semana tienen un riesgo más bajo de desarrollar AMD. El salmón y las sardinas son buenas fuentes de ácidos grasos omega 3, que son importantes para la salud ocular. Las personas que consumen muchas grasas saturadas tienen mayor riesgo de desarrollar AMD.⁴

De acuerdo con la Dirección de Salud Pública de los Estados Unidos, la obesidad es la epidemia de mayor crecimiento en los Estados Unidos, y la obesidad afecta a la salud ocular y sistémica. Las complicaciones oculares de la obesidad incluyen retinopatía diabética, cataratas, glaucoma y degeneración macular. La obesidad aumenta el riesgo de que la AMD evolucione de las etapas tempranas a las etapas avanzadas.⁵

¿Cuáles son las opciones de tratamiento disponibles?

Si desarrolla AMD húmeda, hay tratamientos que pueden limitar la pérdida de la vista, si se detecta a tiempo. Estos son:

- Fotocoagulación láser. Se utiliza un rayo láser para sellar los vasos sanguíneos que tienen filtraciones. Esto sólo ayuda en un pequeño porcentaje de casos de AMD húmeda.
- Terapia fotodinámica. Consiste en inyectar un medicamento que se activa con la luz, Visudyne®, en el torrente sanguíneo. Una vez que el medicamento llega a la retina, se activa con un láser. Esto produce un coágulo que cierra el vaso sanguíneo anormal.
- Inyecciones de anti-VEGF. Los medicamentos disponibles actualmente son Avastin®, Lucentis® y Macugen®. Se inyecta uno de estos medicamentos en el ojo una vez por mes en el transcurso de varios meses. Estos medicamentos bloquean el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos e impiden las filtraciones.

No podemos prevenir la AMD, pero se pueden minimizar sus efectos a través de la detección y el tratamiento tempranos. Si desarrolla AMD, un examen integral de dilatación de la pupila todos los años puede determinar si la enfermedad está avanzando. Su oculista puede hablar con usted acerca de las opciones de tratamiento y los suplementos vitamínicos, de minerales y para la salud de la vista de venta sin receta que contengan antioxidantes. Su médico debería recomendarle que consuma más frutas, verduras, pescado y frijoles. Mantener un estilo de vida saludable puede ayudar a reducir su riesgo de desarrollar AMD.

¿Qué es la visión deficiente?

Algunos cambios visuales causados por la AMD y otras enfermedades oculares no siempre pueden corregirse con anteojos, lentes de contacto, medicamentos o cirugía. Estos problemas visuales podrían provocar la pérdida permanente de la vista. Si la pérdida de la vista es total, el resultado es la ceguera. Si es parcial, el resultado es una limitación visual conocida como visión deficiente. Las personas con visión deficiente retienen algo de vista que pueden usar. La rehabilitación de la visión deficiente ayuda a que una persona utilice su visión funcional remanente.

Una limitación visual puede causar discapacidad al interferir en la capacidad de una persona para manejarse independientemente y para realizar las actividades de la vida diaria. Además de la AMD, otras causas comunes de limitación visual son las cataratas, el glaucoma y la retinopatía diabética.

Es posible que se requieran servicios especiales de cuidado de la vista, más allá de los que cubre un plan de la vista. Es posible que el seguro médico de estas personas cubra dichas evaluaciones y terapias adicionales. La evaluación se realiza para cuantificar la capacidad visual remanente con el fin de determinar el plan de

rehabilitación visual. El objetivo del optometrista u oftalmólogo de atención primaria debería ser brindar atención básica de la visión deficiente y recetar dispositivos de alta potencia para ver de cerca o complementos multifocales. El tratamiento de pacientes con un problema grave de visión deficiente puede requerir una referencia a un proveedor de cuidado de la vista especializado en la rehabilitación de la visión deficiente.

La terapia para la visión deficiente es un sistema que emplea dispositivos ópticos y no ópticos, con educación y rehabilitación, para ayudar a que una persona utilice su visión residual. No es un procedimiento quirúrgico. La terapia para la visión deficiente utiliza una combinación de lentes, prismas y técnicas de iluminación para usar las partes de la retina que aún funcionan. Aprovecha al máximo la capacidad visual de una persona.

Las limitaciones visuales también pueden ser el resultado de una pérdida de la visión periférica. Es posible que las personas con pérdida de la visión periférica tengan más dificultades para desenvolverse en el entorno que los rodea que las personas con agudeza central reducida pero sin pérdida del campo periférico. Los dispositivos ópticos y la capacitación ocular para la visión deficiente a menudo pueden mejorar la percepción del entorno, lo que le permite al paciente moverse con independencia. Podría ser necesario obtener una referencia a un especialista en orientación y movilidad. Es posible que se recomiende terapia psicológica a fin de mejorar la capacidad de la persona para sobrellevar la pérdida de la vista.

Un concepto erróneo acerca de los dispositivos para la visión deficiente es que un par de anteojos solucionará el problema de limitación visual. Habitualmente se necesita más de un dispositivo, como:

- Anteojos para leer de alta potencia
- Sistemas de lentes telescópicas portátiles y que se acoplan a los anteojos
- Lupas manuales y/o de pie
- Sistemas de televisión de circuito cerrado
- Unidades de aumento con video que se usan en la cabeza
- Computadoras

Los sistemas telescópicos son más adecuados para ver objetos distantes, como señales de tránsito. Muchas agencias de vehículos motorizados de los Estados Unidos han aprobado el uso de estos sistemas para conducir. Las lupas son pequeñas y portátiles, y se utilizan para ver con aumento el material de lectura. Los sistemas de televisión de circuito cerrado brindan un mayor aumento y contraste de libros, revistas y periódicos. La mayoría de los pacientes con visión deficiente se manejan muy bien con estos dispositivos.

Los niños con limitaciones visuales a menudo presentan retrasos en el desarrollo de habilidades de motricidad fina y gruesa. Para los estudiantes, la incapacidad de leer letras en tamaño estándar, de ver el pizarrón o de ver las pantallas de computadora puede tener un impacto en su desarrollo educativo y social.

A medida que envejecemos, se producen cambios en los ojos y en la vista. Su oculista puede determinar si sus cambios en la vista son normales o si son el resultado de una enfermedad ocular. Los optometristas y oftalmólogos son expertos en detectar y manejar las enfermedades oculares. Son los guardianes de aquellas personas que requieren tratamiento para la AMD y servicios para la visión deficiente. Si la AMD avanza hasta producir una pérdida parcial de la vista, su médico puede analizar todos los dispositivos para la visión deficiente disponibles a fin de determinar cuáles serán los más útiles para usted. Su oculista puede derivarlo a un especialista en visión deficiente y darle información sobre los programas gubernamentales y privados disponibles. No hay una cura, pero hay opciones de tratamiento que pueden mejorar su calidad de vida.

Fuentes:

- ¹ www.preventblindness.org
- ² www.neiniv.gov/amd
- ³ www.macular.org/nutrition/lutein.html
- ⁴ www.amd.org
- ⁵ www.nei.nih.gov/health

Recursos Adicionales:

www.nei.nih.gov/health
www.preventblindness.org
www.aoa.org
www.bpei.med.miami.edu
www.amd.org
www.macular.org
www.retinaphysicians.com
www.lowvision.com

La cobertura de UnitedHealthcare Vision es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son ofrecidos por Spectera, Inc., United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.

UnitedHealthcare Vision®