



DMRE y suplementos nutricionales

DMRE y suplementos nutricionales

Para las personas con un tipo determinado de DMRE (degeneración macular relacionada con la edad) puede ser beneficioso tomar una combinación específica de vitaminas y minerales. Tomar estos suplementos nutricionales pudiera ayudar a desacelerar esta enfermedad ocular.

Vocabulario útil relacionado con los ojos

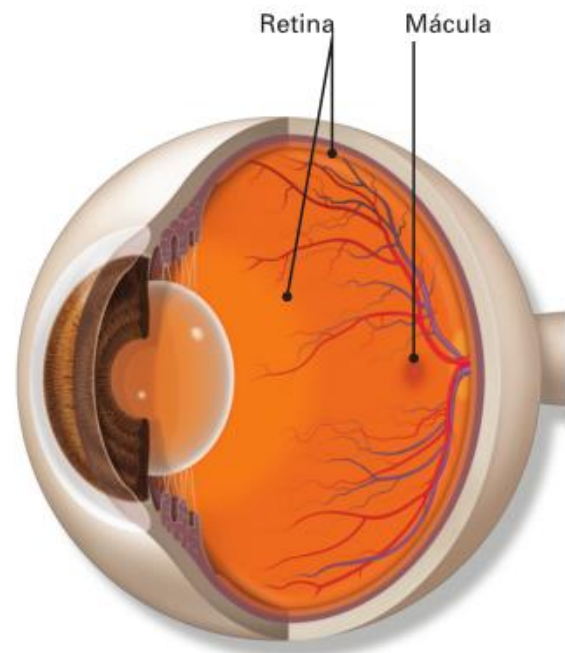
Retina: la capa de fibras nerviosas en la parte trasera del ojo. Envía señales de luz al cerebro para permitirnos ver.

Mácula: zona pequeña pero importante en el centro de la retina. La mácula es necesaria para ver con los detalles finos de objetos frente a usted.

Drusas: partículas pequeñas blancas o amarillas que se forman debajo de la retina. En general no causan pérdida de la visión. Sin embargo, si tiene muchas o son muy grandes, pueden ser indicio de degeneración macular.

¿Qué es la DMRE?

La DMRE es una de las principales causas de pérdida de la visión en personas mayores de 50 años. Daña una parte específica del ojo llamada mácula. Con la DMRE, pierde la capacidad para ver detalles finos, tanto de cerca como de lejos.



La DMRE puede afectar a uno o ambos ojos. La DMRE puede ser tan leve que no note ningún problema. O también puede ser más grave. En el caso de una DMRE grave, puede notar que las palabras impresas e incluso las líneas rectas se ven onduladas o borrosas. También puede notar un espacio oscuro o vacío en el centro de la visión. Por ejemplo, puede ver la silueta de un reloj pero no puede ver las manecillas para saber qué hora es.



Cuando tiene DMRE, pudieran aparecer zonas oscuras en su visión central.

A pesar de que la DMRE afecta la visión central, no afecta la visión periférica (lateral), ni causa ceguera total.

Aproximadamente 9 de cada 10 de las personas con DMRE tienen el tipo de degeneración seca. Esta condición se debe a una descomposición o afinamiento de la mácula. La DMRE seca generalmente comienza cuando se forman depósitos amarillos pequeños llamados drusas debajo de la retina. Eventualmente, la mácula se puede volver más finita y dejar de funcionar correctamente.

Muchas personas con DMRE tienen drusas. Las drusas no causan pérdida de la visión por sí solas. Sin embargo, cuando crecen en tamaño o cantidad, corre riesgo de tener DMRE temprana o intermedia. No siempre hay síntomas con estas etapas de la DMRE, pero las personas con DMRE intermedia empiezan a notar un punto borroso en la visión central.

La DMRE avanzada se produce cuando las células de la mácula empiezan a descomponerse. En ese momento el punto borroso en la visión central comienza a agrandarse y a oscurecerse. Esto es lo que le hace perder la visión central.

DMRE seca y suplementos nutricionales

El AREDS 2 (Estudio de enfermedades oculares relacionadas con la edad 2) fue un estudio de investigación muy extenso. Analizó la administración de vitaminas y minerales a diario para tratar la DMRE. Este estudio determinó que ciertos suplementos nutricionales pueden ayudar a algunas personas que tienen muchas drusas. Estos suplementos también pueden ayudar a las personas que han perdido mucha visión en al menos un ojo debido a la DMRE. Tomar los siguientes suplementos nutricionales todos los días puede ayudar a estas personas a disminuir el riesgo de que su DMRE llegue a su etapa más avanzada o húmeda: Vitamina C (500 mg)

- Vitamina E (400 UI)
- Luteína (10 mg)
- Zeaxantina (2 mg)
- Cinc (80 mg)
- Cobre (2 mg)

Es importante recordar que los suplementos nutricionales no son una cura para la DMRE, pero pueden ayudar a desacelerar la enfermedad en algunas personas con DMRE temprana o intermedia.

¿Debo tomar suplementos nutritivos para tratar mi DMRE?

Consulte a su oftalmólogo si le recomienda tomar suplementos nutritivos. Estos son algunos temas que puede hablar con él:

- **Sus probabilidades de tener DMRE avanzada.** Los estudios muestran que los suplementos nutritivos pueden ayudar a las personas con DMRE temprana o intermedia que tienen riesgo de DMRE avanzada.
- **Alimentos saludables para los ojos.** Existen estudios que muestran que los suplementos nutritivos por sí solos no son suficiente para evitar o retrasar la DMRE avanzada. También debe llevar una alimentación saludable y balanceada. Debe comer verduras con hojas verde oscuro (como espinaca y col rizada), además de frutas y verduras amarillas y naranjas y de otros colores.
- **Beneficios y riesgos de los suplementos nutritivos.** Tomar suplementos nutritivos puede ser positivo, pero puede haber algunos riesgos de salud. Consulte a su oftalmólogo y a su médico de atención primaria sobre cómo las vitaminas y los minerales mencionados pueden afectarle.

Resumen

Para algunas personas con DMRE seca pudiera ser beneficioso tomar determinadas vitaminas y minerales. Tomar estos suplementos nutritivos todos los días puede ayudar a desacelerar la DMRE.

Debe hablar con su oftalmólogo para saber si le recomienda estos suplementos nutritivos.

Si usted tiene preguntas sobre la visión de su hijo, hable con un oftalmólogo. Él o ella tiene el compromiso de proteger la visión del niño.

Infórmese más sobre la salud ocular en OjosSanos—una publicación de la Academia Americana de Oftalmología— en aao.org/salud-ocular.

CORTESÍA DE:

