



EVALUACIÓN DE AGUDEZA VISUAL

La evaluación de su agudeza visual, para detectar cambios que pudieran ser indicativos de DMAE, se puede realizar combinando 3 métodos complementarios. El objetivo de estas pruebas es evaluar si hay zonas de su visión central en las cuales haya distorsiones; es decir, si al mirar una línea recta o un texto nota que están ondulados, borrosos o incompletos.

Las pruebas que te proponemos son las siguientes:

- ✓ Prueba de evaluación del ambiente
- ✓ Prueba de visión cercana
- ✓ Rejilla de Amsler

1

PRUEBA DE EVALUACIÓN DEL AMBIENTE



- ✓ **Tape un ojo con la mano** sin ejercer presión sobre él.
- ✓ **Mire a su alrededor y observe si nota distorsiones.** Resulta más fácil fijarse en los marcos de las puertas, las ventanas, la pantalla del televisor, las baldosas, los cuadros, etc.
- ✓ **Repita con el otro ojo.**
- ✓ Si observa alguna distorsión, **consulte con su oftalmólogo:**
 - Líneas onduladas (marcos, baldosas, pantalla del televisor, cuadros).
 - Visión central borrosa o deformada, no completamente negra.
 - Pequeñas zonas “que faltan” en objetos que normalmente reconoce.

2

PRUEBA DE VISIÓN CERCANA

- ✓ **Colóquese las gafas de corrección cercana** si las necesita.
- ✓ **Tape un ojo con la mano** sin ejercer presión sobre él.
- ✓ **Lea la siguiente cartilla y observe si nota distorsiones en las letras.**
- ✓ **Repita con el otro ojo.**
- ✓ Si observa alguna distorsión, **consulte con su oftalmólogo.**

1,0 La DMAE es una patología que puede ocasionar la pérdida progresiva de la visión. Es la más frecuente de las enfermedades maculares y generalmente afecta a personas mayores de 50 años. Cuando se detecta suficientemente temprano, existen algunos tratamientos disponibles para frenar el deterioro visual.

0,8 La DMAE afecta a la mácula, una pequeña área en el centro de la retina responsable de la visión central. Por lo tanto, la degeneración macular compromete la visión central y, por esta razón, aquello que se mira aparece borroso o distorsionado, perdiendo agudeza visual y limitando la capacidad de diferenciar colores, sin alterarse la visión periférica.

0,6 Los factores de riesgo incluyen la predisposición genética, la edad y el tabaquismo (unánimemente reconocidos); el sexo femenino, la hipertensión y la obesidad (factores en estudio), además de factores relacionados con el estrés oxidativo, como la exposición crónica a la luz. Una dieta inadecuada es un factor de riesgo importante en DMAE. La combinación de los diversos factores en personas con susceptibilidad genética, favorece la aparición de drusas, que conforman el primer paso en el desarrollo de la DMAE.

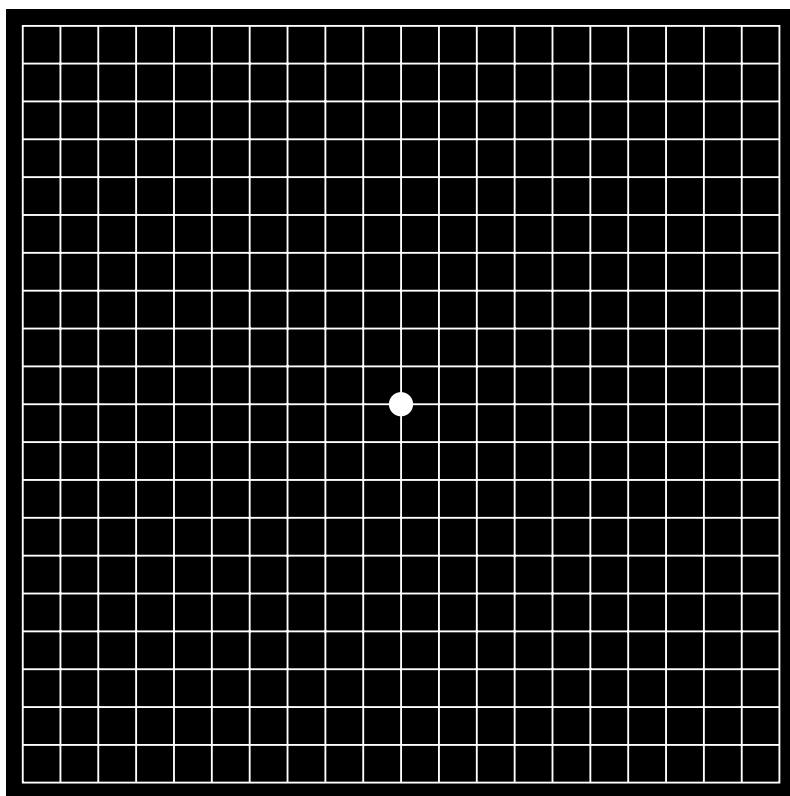
0,4 Actualmente no existen medicamentos que eviten la aparición de la DMAE. Sin embargo, es aconsejable evitar factores de riesgo y seguir consejos dietéticos, así como realizar cambios en el estilo de vida. Nutrientes como la luteína y la zeaxantina, las vitaminas C, D y E, algunos oligoelementos (zinc y cobre), los ácidos grasos omega-3 y algunos polifenoles (resveratrol e hidroxitirosol) han demostrado poseer propiedades beneficiosas.

0,1 La DMAE seca o atrófica es la forma más frecuente (85-90% de los pacientes) y menos grave. Las células visuales de la retina son sustituidas por áreas atróficas (sin células visuales) alrededor de la mácula, que poco a poco se van extendiendo sin causar problemas visuales al inicio.

3

REJILLA DE AMSLER

- ✓ Con sus gafas de corrección cercana puestas, si son necesarias, colóquese a 40 cm de la rejilla, en una zona adecuadamente iluminada, y cubra un ojo sin ejercer presión.
- ✓ Mire fijamente el punto central de la rejilla; debe ser capaz de ver el resto de la rejilla mientras mantiene la mirada fija en el centro. Manteniendo la mirada fija en el centro, observe si hay líneas que estén onduladas, borrosas o incompletas.
- ✓ Repita con el otro ojo.
- ✓ Si aparece una zona de distorsión, consulte con su oftalmólogo de inmediato.



Algunos ejemplos de distorsiones:

