

Degeneración macular asociada a la edad (DMAE)

La degeneración macular (DMAE) -simplemente descrita como **visión borrosa**- afecta a más de 19 millones de estadounidenses mayores de 40 años. Representa el deterioro de la porción central de la retina, llamada mácula, que enfoca nuestra visión y nos permite leer, conducir y, en general, ver detalles finos.

Las **Causas de la DMAE** pueden ser complejas, y en ellas intervienen la herencia, el medio ambiente y los hábitos de vida.

Sabías que...

Quienes padecen degeneración macular suelen tener la visión central borrosa. Esta afección ocular suele denominarse degeneración macular asociada a la edad porque tiende a producirse a medida que envejecemos. Entre el 85% y el 90% de los casos de DMAE básica se denominan "secos" o atróficos, lo que indica el adelgazamiento y la deshidratación de la mácula. El 10-15% restante se denomina "húmeda" y se produce cuando crecen vasos sanguíneos anormales bajo la retina y la mácula, que pueden sangrar o tener fugas, provocando el desplazamiento de la mácula.

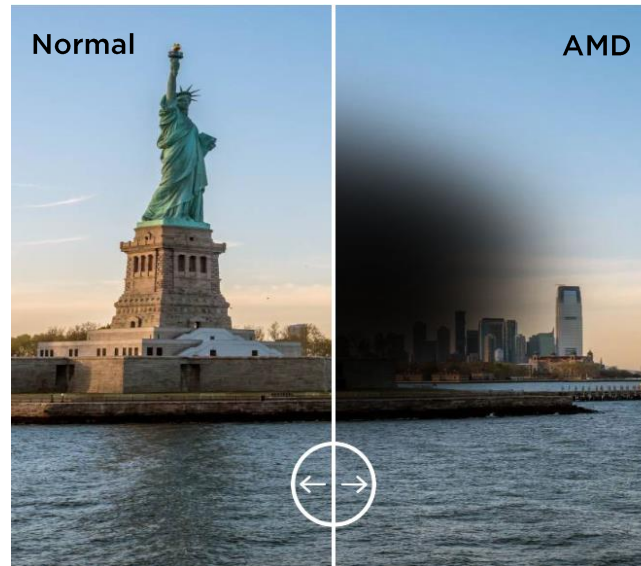
Los **síntomas de la DMAE** dependen del avance de la enfermedad. Una persona con DMAE puede notar que:

- La visión es borrosa.
- Los colores parecen apagados.
- Es más difícil leer la letra impresa o ver los detalles.
- Se necesita más luz.
- Reconocer caras se vuelve más difícil.
- Aparecen manchas borrosas u oscuras en el centro de la visión.
- Las líneas rectas se ven distorsionadas u onduladas.
- Es más difícil reconocer las caras.

Reducir los riesgos de DMAE

El riesgo puede ser mayor si tiene más de 55 años, es caucásico o tiene antecedentes familiares de esta enfermedad. Puede reducir el riesgo o ralentizar su progresión:

- Informe a su médico si tiene antecedentes familiares de DMAE.
- Deje de fumar o no fume nunca.
- Mantenga unos niveles saludables de tensión arterial y colesterol.
- Realice ejercicio físico.
- Siga una dieta sana que incluya verduras.



Age related Macular degeneration (AMD)

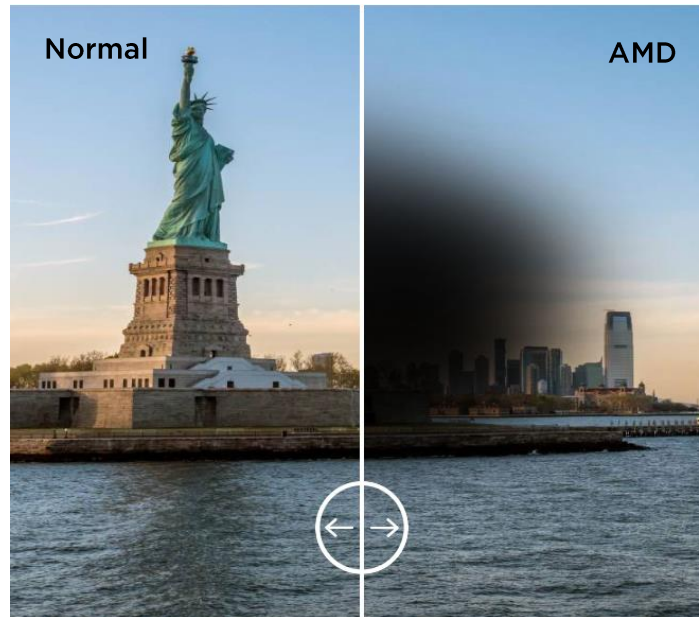
Macular degeneration—simply described as blurred vision— affects more than 19 million Americans aged 40 and older!

It represents the deterioration of the central portion of the retina, called the macula, which focuses our vision and enables us to read, drive and generally see fine details.

Causes of AMD can be complex, involving heredity, the environment and lifestyle habits.

Did you know...

Those who have macular degeneration generally have blurred central vision. The eye condition is often called age-related macular degeneration because it tends to occur as we age. 85 to 90 percent of basic AMD cases are called “dry” or atrophic, indicating the thinning and drying out of the macula. The remaining 10 to 15 percent are called “wet,” and occur when abnormal blood vessels grow under the retina and macula and may bleed or leak, causing the macula to shift.



Symptoms of AMD depend on the stage. A person with AMD may notice that:

- Vision is blurred.
- Colors look faded.
- Reading print or seeing details becomes more difficult.
- More light is needed.
- Recognizing faces becomes more difficult.
- Blurred or dark spot appear in center of vision.
- Straight lines look distorted or wavy.
- Recognizing faces becomes more difficult.

Reducing the risks of AMD:

You may be at higher risk if you are over 55, Caucasian or have a family history of the condition. You can reduce your risk or slow its progression by:

- Telling your doctor if you have a family history of AMD.
- Quitting - or never - smoking.
- Maintaining healthy blood pressure and cholesterol levels.
- Being physical active.
- Eating a healthy diet that includes leafy green vegetables.