

**DR. BORJA CORCÓSTEGUI** Una de las voces más autorizadas del mundo, afirma que seguir una buena dieta y no fumar retrasa la aparición de retinopatías y mejora su pronóstico

## Hábitos saludables y revisiones oculares previenen las enfermedades de la retina

### REDACCIÓN

**Madrid.** Seguir una dieta equilibrada, rica en antioxidantes y vitamina A (retinol), evitar el tabaco y el alcohol y realizar ejercicio puede ayudar a evitar patologías de la retina o a retrasar su aparición y mejorar su pronóstico, según el doctor Borja Corcóstegui, director médico del Instituto de Microcirugía Ocular de Barcelona (IMO) y único español miembro de la Retina Society norteamericana, una de las sociedades oftalmológicas más prestigiosas del mundo.

### VIDA SANA PARA TUS OJOS

Llevar una vida sana ayuda a prevenir enfermedades generales, como la diabetes, la hipertensión y las cardiopatías, «que acaban afectando a la retina, donde se originan las patologías oculares más graves». Por ello, el IMO, dentro de una campaña informativa y de prevención que inició hace unos meses, destaca la necesidad de someterse a revisiones oculares anuales a partir de los 40 años, sobre todo si se tienen factores de riesgo importantes, como antecedentes familiares, alta miopía o enfermedades crónicas del sistema central.

### ALTA MIOPIA

Las personas con alta miopía (cerca de un 2% de la población), forman uno de los grupos que más preocupa a los oftalmólogos, ya que «el 40% de los miopes con más de ocho dioptrías corre el riesgo de sufrir patologías del centro de la retina, con gran pérdida de visión», según el director del IMO.

El oftalmólogo explica que las enfermedades de la retina pueden incidir directamente en la calidad de vida del paciente, especialmente cuando se declaran en edad laboral, como suele ocurrir con la alta miopía.

Estos pacientes pueden quejarse de ver las líneas onduladas o manchas opacas en su campo visual, así como de perder agudeza visual. «Pero aunque no tengan síntomas, los miopes altos requieren controles oftalmológicos regulares para comprobar que no sufra lesiones en la retina, ya que en muchos casos pueden pasar desapercibidas», advierte el especialista.

### CONTROLAR LA DIABETES

Otro colectivo especialmente afectado por las enfermedades de la retina son las personas diabéticas, cuyo riesgo de pérdida total de visión es 25 veces superior que en el resto de la población. La diabetes es la causa de ceguera más frecuente en los países industrializados entre la población activa, situándose entre el 20 y el 30% del total de cegueras.

La principal lesión ocular en estos pacientes es la retinopatía diabética, la enfermedad vascular más frecuente de la retina, aunque también pueden sufrir otras complicaciones, como edema macular, hemorragia vítrea o desprendimiento de retina. Por ello, «los diabéticos deben realizar un control estricto de su glicemia, de la presión arterial y de los lípidos plasmáticos, además de evitar el tabaco y someterse a revisiones periódicas ya que, generalmente, la retinopatía diabética no provoca síntomas hasta que la lesión es severa», recuerda Corcóstegui.

### MAYORES Y FUMADORES

La DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad) es otra patología retiniana grave y con una elevada incidencia que provoca deterioro de las células de la mácula (zona central de la retina). Es la primera causa de pérdida severa de visión entre los mayores de 65 años en el mundo occidental, un problema que va en aumento con el incremento de la esperanza de vida y que se dispara en el caso de los fumadores. De hecho, «fumar multiplica por cinco el riesgo de padecer degeneración de la mácula», sostiene el doctor Borja Corcóstegui.

### AVANCES EN EL TRATAMIENTO

Actualmente, el tratamiento de referencia para muchas patologías retinianas es la vitrectomía, «una cirugía que ha permitido que muchos pacientes que hace unas décadas perdían irremediablemente la visión, puedan mantenerla o recuperarla a niveles muy satisfactorios», afirma el oftalmólogo.

Además, «en los últimos años se han perfeccionado las técnicas y se han introducido instrumentos de menor tamaño, lo que ha dado lugar a una cirugía de mínima incisión que mejora los resultados visuales y permite una recupera-



El doctor Borja Corcóstegui, director del IMO, destaca la importancia de la prevención. Carmen Secanella



S. Chang, padre de la cirugía retiniana moderna, en un congreso del IMO.

ción más rápida de los pacientes, un objetivo que hemos buscado siempre en el IMO, uno de los primeros centros en implantar la cirugía oftalmológica sin ingreso». Entre los tratamientos alternati-

vos a la cirugía, destacan los fármacos de inyección intraocular, cuyo imparable desarrollo «constituirá el gran salto en el tratamiento de las enfermedades de la retina en la próxima década».

### TERAPIAS GÉNICAS

Según Borja Corcóstegui, «los tratamientos farmacológicos han hecho posible que en los últimos cinco años el número de cirugías de retina se haya reducido en un 50%», un porcentaje que descenderá aún más en los próximos años, gracias a la introducción de las denominadas nuevas terapias génicas, «muy avanzadas ya en algunas enfermedades, como la enfermedad de Stargardt o la retinopatía diabética». Precisamente, un grupo de especialistas del IMO lidera en estos momentos un trabajo de investigación para inducir la producción de moléculas protectoras en casos de retinopatía diabética.