

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

*Seguir una buena dieta, no fumar y chequearse la visión partir de los 40, retrasa la aparición de retinopatías y mejora su pronóstico, según el IMO*

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 Departamento de Retina del Instituto de Microcirugía Ocular de Barcelona (IMO), uno de los centros oftalmológicos más prestigiosos a nivel internacional.

Según el IMO, llevar una vida sana ayuda a prevenir enfermedades generales, como la diabetes, la hipertensión o las cardiopatías, que acaban afectando a la retina, "donde se originan las enfermedades oculares más graves", advierten desde el Instituto. Por ello, el centro oftalmológico destaca también la necesidad de someterse a revisiones oculares anuales a partir de los 40 años o bien si se tienen factores de riesgo importantes, como antecedentes familiares, alta miopía o enfermedades crónicas del sistema central.

### Alta miopía

Las personas con alta miopía (cerca de un 2% de la población), constituyen uno de los grupos que más preocupa a los oftalmólogos, ya que el 40% de los miopes con más de 8 dioptrías corren el riesgo de sufrir algún tipo de patología del centro de la retina, con importante pérdida de visión. Según los especialistas del IMO, "las enfermedades de la retina pueden ocasionar una discapacidad visual importante e incidir directamente en la calidad de vida del paciente, especialmente cuando se declaran en edad laboral, como suele ocurrir en las personas con alta miopía". Estos pacientes pueden quejarse de ver las líneas onduladas o manchas opacas en su campo visual, así como de perder agudeza visual. Sin embargo, los miopes altos requieren controles oftalmológicos regulares para comprobar que no haya lesiones en la retina, ya que en muchos casos no ofrecen síntomas y pueden pasar desapercibidas.

### 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, que puede afectar a la visión de forma muy importante. La diabetes también puede causar otras complicaciones oculares, como edema macular, hemorragia vítrea y desprendimiento de retina, por lo que "los diabéticos deban 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". Es importante tener en cuenta que, generalmente, la retinopatía diabética no provoca síntomas hasta que la lesión es severa, se-



*Especialistas del Instituto de Microcirugía Ocular lideran en estos momentos un trabajo de investigación para inducir la producción de moléculas protectoras en casos de retinopatía diabética.*

*"Una vida sana ayuda a prevenir enfermedades generales, como la diabetes, la hipertensión o las cardiopatías, que acaban afectando a la retina, "donde se originan las enfermedades oculares más graves"*

*"Las enfermedades de la retina pueden ocasionar una discapacidad visual importante e incidir directamente en la calidad de vida del paciente, especialmente cuando se declaran en edad laboral"*



gún recordaron los retinólogos del IMO a un grupo de pacientes diabéticos, en una charla informativa organizada el pasado mes de noviembre, con motivo del Día Mundial de la Diabetes.

### Mayores y fumadores

La DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad) es otra patología retiniana grave y con una elevada incidencia entre la población, 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", advierten los especialistas del IMO.

### Avances en el tratamiento

Actualmente, es 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. Además, en los últimos años se han perfeccionado las técnicas y se han introducido instrumentos de menor

tamaño, lo que, según los oftalmólogos, ha dado lugar a una cirugía de mínima incisión que mejora los resultados visuales y permite una recuperación más rápida de los pacientes.

### Terapias génicas

Entre los tratamientos alternativos 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", anuncian en el IMO. Por el momento, los tratamientos farmacológicos ya han hecho posible que la mejoría visual en pacientes con degeneración macular haya pasado del 20 al 75%. Además, han hecho posible que el número de cirugías de retina se haya reducido en un 50% en los últimos años, un porcentaje que los especialistas prevén que descenderá aún más en los próximos años, gracias a la introducción de nuevas terapias génicas, muy avanzadas ya en algunas enfermedades, como la enfermedad de Stargardt o la retinopatía diabética. Precisamente, especialistas del Instituto de Microcirugía Ocular lideran en estos momentos un trabajo de investigación para inducir la producción de moléculas protectoras en casos de retinopatía diabética.