

DMAE

Degeneración Macular
Asociada a la Edad

Toma el control
de tu **DMAE** con
la ayuda de tu
oftalmólogo y
estos sencillos
consejos



The eye health company

VISU**o**farma

Qué es la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE)

Enfermedad degenerativa ocular que afecta al área central de la retina (llamada mácula) en personas mayores de 50 años.

La mácula es la responsable de la fijación y visión central afectando a actividades tan frecuentes como leer, ver la televisión o conducir.

Cómo mantener un estilo de **vida saludable** que beneficie tu **salud ocular**



Sigue una dieta saludable

Seguir una alimentación sana, baja en colesterol, baja en grasas saturadas y baja en alimentos de alto contenido glucémico y rica en ácidos grasos omega-3 puede reducir el riesgo de sufrir DMAE.

¿Qué puedes tomar?

- **Zinc:** en legumbres, pan integral, queso, ostras, yemas de huevo, marisco y piñones.
- **Omega 3:** pescado azul (sardina, anchoa, caballa, salmón, atún rojo o arenque), pescado blanco (bacalao, besugo, cazón, dorada o lenguado), marisco y nueces.
- **Vitamina E:** aceite de oliva, maíz, aceitunas negras, almendras y avellanas.
- **Vitamina C:** frutas y verduras (Kiwis, fresas, cítricos, brócoli y pimientos).
- **Luteína y Zeaxantina:** espinacas, repollo, lechuga, berro, judías verdes, brócoli, calabacín y cebolla.



Deja de fumar

Los fumadores tienen más del doble de probabilidades que los no fumadores de desarrollar DMAE.



Haz ejercicio regularmente

Practicar deporte de manera regular puede beneficiar tu visión. El ejercicio ayuda con el flujo sanguíneo y, además, mejora tu estado de ánimo.



Protege tus ojos de la luz ultravioleta

La luz solar puede incrementar el riesgo de desarrollar DMAE, ya que puede dañar la retina.



Obesidad e hipertensión arterial

La obesidad aumenta el riesgo de padecer DMAE. También puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes, lo que puede afectar a tu visión ocular.

Por otro lado, la tensión alta provoca un estrechamiento de los vasos sanguíneos que nutren la retina, lo que a su vez reduce el flujo de oxígeno.



Revisa tu salud ocular

Visite regularmente al oftalmólogo para **controlar la progresión de la enfermedad.**

Una forma de hacer un seguimiento de tu visión es usar una Rejilla de Amsler.

Ejercicios de **gimnasia ocular**



Básico de relajación

Colocar las palmas de las manos delante de los ojos.

Activación y movimiento



Cuatro direcciones

Dirigir la mirada lo más lejos posible y mantenerla dos o tres segundos.



Técnica de enfoque

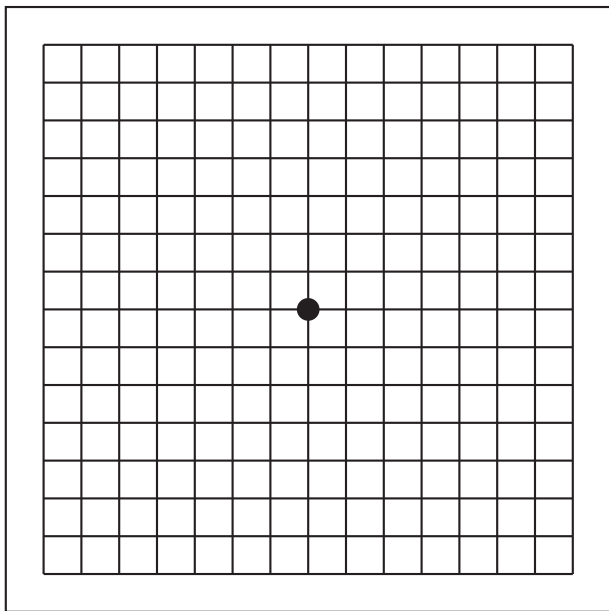
Colocar el dedo índice de las dos manos a diferentes distancias del ojo.



Dibujo

Dibujar formas geométricas presentes en nuestro entorno con los ojos.

REALIZA tu TEST Amsler



OBSERVACIONES

Debe realizarse en un entorno adecuadamente iluminando, manteniendo una distancia de los ojos a la lámina de **33 cm**. Debe utilizar las gafas de visión próxima y mirar fijamente el punto central de la rejilla. Se realiza con un ojo y se repite el procedimiento con el otro.

VISU/ES/VCMPLEX P/0007