

## Cómo ver mejor con degeneración macular y baja visión

La degeneración macular es una de las causas más frecuentes de baja visión. En el proceso de rehabilitación visual, existen distintas formas de apoyo para pacientes con esta enfermedad que facilitan sus actividades diarias.

Por Alta Visión

La **mácula** es la parte de la retina responsable de la visión central, la cual permite ver detalles finos claramente. Cuando se desarrolla **degeneración macular**, actividades como enhebrar una aguja, leer letra pequeña, identificar rostros, ver el celular o el televisor, ver señales de tránsito entre otras, se ven afectadas ya que se presenta visión borrosa, zonas oscuras o distorsión en la visión central y hasta pérdida permanente de la misma.

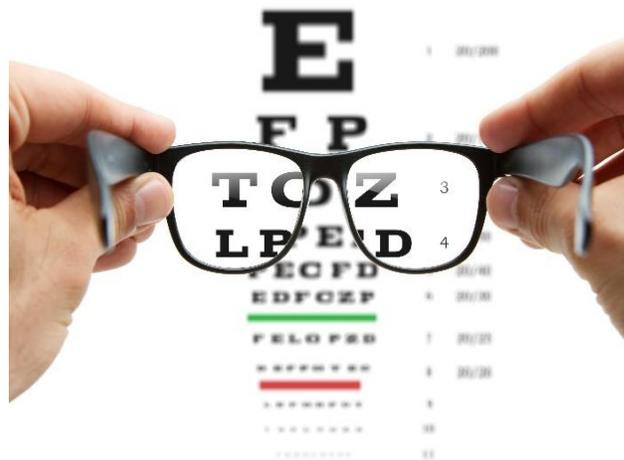


En las **fases iniciales** los pacientes con degeneración macular no presentan ningún síntoma y puede pasar totalmente desapercibida. Pero en la medida en que avanza, el paciente puede notar una leve sensación de nube en su visión, distorsión de las imágenes, alteración en la visión de colores, pérdida del campo visual central y de la parte visual de la lectura, e incluso lo puede llevar a la pérdida total de la visión central.

Sin embargo, la retina periférica le permite tener una visión lateral, es decir, si alguien está de pie al lado de usted, la persona puede identificar la forma. Lo que de algún modo contribuye a **facilitar ciertas actividades**.

De todos modos cuando se presenta pérdida de visión, la rehabilitación siempre es un periodo difícil y en ocasiones frustrante. Es **muy importante** el apoyo de familiares y amigos para que el proceso se desarrolle sin mayores dificultades.

Algunas de las opciones **para apoyar a los pacientes** con esta enfermedad, son los anteojos de aumento mucho más potentes que los normales. Las lupas de mano que son familiares para la mayoría de las personas y sus lentes, están disponibles en diferentes intensidades, y equipos más sofisticados como los telescopios o binoculares para ver objetos o señales de lejos.



También **es recomendable** usar libros, periódicos, revistas y en general documentos con letras grandes, aparatos con números grandes y de alto contraste de color como teléfonos, relojes, marcadores de punta gruesa para libretas de teléfonos o notas personales y computadoras que puedan ampliar cualquier tipo de material impreso o imagen.

La luz debe ser mayor en los sitios donde realiza las actividades de casa y se debe hacer uso de sombreros y gafas oscuras para evitar la exposición al brillo. Lo más importante es saber que todas estas acciones **le ayudarán** a tener confianza cuando realice sus tareas cotidianas y a sentirse más independiente.

Recuerde que **pequeños cambios** en la forma como realiza las tareas diarias, puede ayudarlo a llevar un buen estilo de vida con baja visión y que los controles oftalmológicos de manera frecuente, le darán herramientas para mejorar su condición visual y lo ayudarán a mejorar con los tratamientos adecuados y en el caso de enfermedades que no puedan mejorar, será la única forma de preservar lo que resta de visión.



más información en:  
6164585 Opción 5  
[www.altavision.com.co](http://www.altavision.com.co)