

La Herencia: Otro factor de riesgo para degeneración macular

Las personas con un familiar cercano que tenga degeneración macular, tienen una mayor probabilidad de desarrollarla.

Por Alta Visión

Actualmente se conoce que entre un 60 y 70% de la predisposición a **padecer degeneración macular**, se debe a información genética de cada individuo. Si es posible conocer esta información, es más sencillo identificar cuando una persona es propensa a sufrir esta enfermedad.

Según estudios realizados, la predisposición a la degeneración macular entre **parientes de primer grado** como hermanos, padres e hijos, tiene una correlación más elevada con respecto a la población general.



El principal factor de riesgo para la degeneración macular es la edad, pero existen **otros factores** que favorecen la aparición de la enfermedad como fumar, hipertensión arterial, altos niveles de colesterol, dieta inadecuada, exposición marcada a la luz del sol en los primeros años de la vida, bajos niveles de zinc, bajos niveles de vitaminas A, C, E, obesidad y el componente hereditario.

Debido a las condiciones ambientales actuales, pacientes con factores hereditarios pueden desarrollar degeneración macular a mucha más temprana edad, por lo que es importante mantener **consultas periódicas** con el oftalmólogo, con el fin de brindar el tratamiento adecuado de forma oportuna, evitando un estado de ceguera.

El componente hereditario es una **señal de alerta** que nos puede ayudar a diagnosticar a tiempo este tipo de enfermedades. Si alguien en su familia sufre de degeneración macular, la probabilidad de que usted la padezca es muy alta, lo que le da la oportunidad de hacerse una revisión oportuna y gracias a este factor de riesgo, se puede tratar de manera temprana.

El estilo de vida también juega un **papel importante** para reducir el riesgo de desarrollar degeneración

macular, por eso consumir una dieta saludable con muchos vegetales de hojas verdes y pescado, no fumar, mantener su presión sanguínea normal, controlar el peso, hacer ejercicio y utilizar de forma permanente gafas con una adecuada protección UV, son autocuidados que evitarán el desarrollo este tipo de enfermedades así su familia tenga el componente hereditario de la degeneración macular.

Sea cual sea el factor determinante de riesgo, debe realizarse **visitas regulares** al oftalmólogo, para identificar de manera eficaz si hay presencia de esta o cualquier otra enfermedad visual que ponga en riesgo su salud.

En el caso de que ya haya **perdido parte** de su visión por la degeneración macular, no tenga miedo de utilizar sus ojos para leer, ver televisión y realizar otras actividades de rutina. El uso normal de sus **ojos no causará** daño adicional a su visión.

También **pregúntele** a su oftalmólogo sobre los servicios y aparatos para la baja visión, que le puedan ayudar a utilizar mejor la visión que le queda. Muchas organizaciones y agencias en la comunidad, le pueden ofrecer información sobre los servicios de asesoramiento para la baja visión, entrenamiento y otros servicios especiales para las personas con deterioro visual.



más información en:

6164585 Opción 5

www.altavision.com.co