

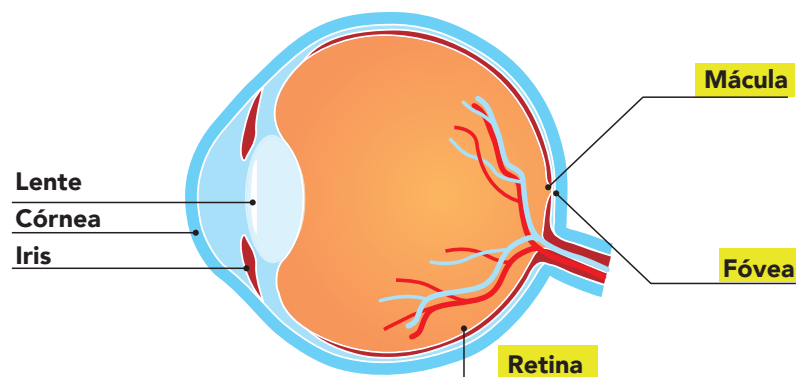
Atrofia Geográfica (AG)

¿Qué es la atrofia geográfica?

La atrofia geográfica (también llamado AG) es una forma avanzada de degeneración macular seca relacionada con la edad (comúnmente conocida como DMAE). DMAE es una enfermedad que afecta parte de la parte posterior del ojo llamada la **mácula**, que le ayuda a ver detalles finos, como la letra de un libro y el reconocimiento de caras. La mácula está situada en la parte central de la **retina**. La retina es el revestimiento de la “película” dentro de la parte posterior del ojo que transmite las imágenes que vemos al cerebro. Algunos pacientes con DMAE desarrollarán AG, una forma avanzada del tipo de DMAE seco.

En la AG, las áreas de la mácula central sufren muerte celular (atrofia). Estas áreas pueden expandirse y pueden resultar en manchas tenues u oscuras en su visión central o casi central. La AG a menudo se desarrolla primero cerca de la **fóvea**, el centro de la mácula, que es la parte central y más clara de su visión. Dado que la parte más central de la visión puede no verse afectada al principio, esto puede permitir que algunas personas con AG mantengan un área pequeña de visión central dirigida a retrasos posibles en el diagnóstico de AG. AG puede empeorar con el tiempo, y puede ocurrir una pérdida permanente de la visión central.

Si tiene AG en un ojo, es más probable que la desarrolle en el otro ojo. Es común que las personas que viven con AG se frustren fácilmente al realizar las actividades cotidianas debido a la pérdida de la visión central. DMAE se ha asociado con un mayor riesgo de ansiedad o depresión. Está estimado que 1.49 millones de personas en los Estados Unidos tienen una forma grave de DMAE, incluido AG.¹



225 West Wacker Drive
Suite 400
Chicago, Illinois 60606
800.331.2020
PreventBlindness.org

Atrofia geográfica

(continuado)



Visión normal



Visión de atrofia geográfica

Tipos de DMAE

DMAE seca: la forma más común de DMAE es DMAE seca. Esto es causado por pequeños depósitos amarillos llamados drusas, que se forman debajo de la retina. Pueden crecer en tamaño y dejar del flujo de nutrientes a la retina. Esto hace que las células de la retina en la mácula mueran, provocando que la visión central se vea afectada. DMAE seca típicamente progresa más lentamente que la DMAE húmeda.

DMAE húmeda: DMAE húmeda generalmente causa pérdida de visión más rápida y, en algunos casos, una pérdida de visión más grave sin tratamiento. La pérdida de visión es vinculada a vasos sanguíneos con fugas (por lo tanto, el término “húmedo”). En DMAE húmedo, pequeños vasos sanguíneos nuevos crecen debajo y en la retina. Estos vasos sanguíneos a menudo se rompen y gotean, causando líquido o sangre para acumularse debajo de la retina que distorsiona la visión y puede provocar a una pérdida de visión.

¿Qué aumenta su riesgo de atrofia geográfica?

Lo siguiente puede aumentar su riesgo para AG:

- Antecedentes familiares de DMAE
- Edad – más de 60 años
- Raza: los caucásicos tienen una mayor tasa de DMAE
- Ojos de color claro
- Fumar
- Genética
- Enfermedad del corazón
- Diabetes
- Ser mujer y no usando la hormona de la menopausia terapia de reemplazo
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol alto
- Obesidad
- Alta exposición al sol en toda la esperanza de vida
- Mala alimentación con poca ingesta de frutas y vegetales (específicamente oscuros vegetales de hoja verde)

¿Cuáles síntomas podría tener con atrofia geográfica?

Puede que no haya síntomas en las primeras etapas hasta la enfermedad progresa hasta afectar la visión central en uno o ambos ojos. Los cambios en visión debidos a AG pueden incluir:

- Dificultad para ver los detalles en su visión central, que es necesario para leer de cerca o señalización aérea, artesanías, reconocer caras y conducir
- Números o letras que desaparecen o falta al leer
- Un punto tenue u oscuro en su centro o cerca de la visión central
- Problemas para ver con poca luz
- Necesitar mucha luz adicional para leer
- Imágenes opacas o descoloridas o colores

Atrofia geográfica

(continuado)



Algunas preguntas para hacerle a su oculista

- ¿Cuál es mi diagnóstico?
- ¿Con qué frecuencia debo visitar para recibir atención de seguimiento?
- ¿Qué puedo hacer para retrasar la progresión?
- ¿Cuáles son todas las opciones de tratamiento disponibles?
- ¿Me pueden conectar con un centro de rehabilitación de visión baja?
- ¿Hay grupos de apoyo o servicios de apoyo disponibles en línea o en el área?

Si experimenta alguno de estos síntomas, consulte a un oftalmólogo tan pronto como sea posible.

¿Cómo es la atrofia geográfica diagnosticado?

Si tiene 50 años o más, debería tener un examen ocular completo cada uno o dos años o como indicado por su oculista. Es importante asistir a todos los exámenes oculares programados incluso si no tiene problemas de visión notables.

En su cita con el oculista, considerar:

- Preparar una lista de preguntas
- Llevar a alguien con usted a la cita
- Grabar sus citas con el permiso del doctor para recordar todo lo que fue discutido

Es importante asegurarse de tener todas las respuestas a sus preguntas para tomar decisiones informadas. Durante el examen ocular, el oculista le realizará las siguientes pruebas, entre otros:

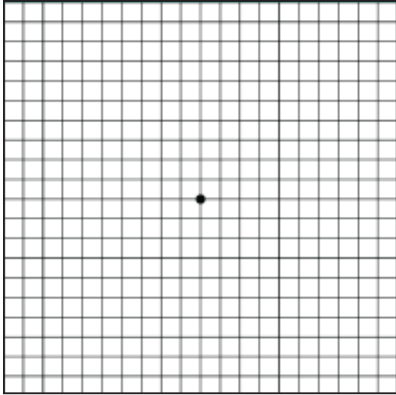
- **Agudeza visual:** Esta prueba va a averiguar qué tan bien puedes ver a través su visión central en cada ojo. Esta es la parte del examen cuando lee una tabla optométrica para ver cómo claramente lo ve.
- **Examen ocular dilatado:** El oculista dilatará (ensanchará) la pupilas de los ojos con gotas para los ojos para permitir una mejor vista de la espalda de los ojos (retina y mácula). El médico buscará cambios en la mácula.

Si su oculista sospecha o está monitoreándolo para AG, entonces se pueden realizar las pruebas siguientes:

- **Fotografía del fondo de ojo:** Un fondo de ojo de fotografía proporciona una imagen de la retina y puede documentar la cantidad de drusas o AG para comparar en visitas futuras. A veces la fotografía será tomada con imágenes especiales llamadas autofluorescencia, que puede ayudar con la identificación de AG.
- **La tomografía de coherencia óptica (OCT):** El examen OCT proporciona una imagen transversal del ojo, que puede mostrar si la mácula está engrosada, una pérdida de tejido, y/o si hay líquido debajo la retina que puede afectar visión.
- **Autofluorescencia del fondo de ojo (FAF):** FAF toma una fotografía del parte posterior del ojo usando luces para iluminar patrones en su retina que no se puede ver en un fondo de ojo fotografía. Esta prueba se puede utilizar para detectar la progresión de AG.
- **Sensibilidad al contraste:** Sensibilidad al contraste se mide en uno o ambos ojos para evaluar el nivel de “oscuridad” en la visión, esto puede ser especialmente útil para explicar síntomas cuando la agudeza visual no se ve realmente afectado.

Atrofia geográfica

(continuado)



Rejilla de Amsler

- **Refracción:** También se puede realizar una evaluación refractiva para evaluar si la visión se puede mejorar con un cambio en la prescripción de las gafas tanto de lejos como de cerca. Dependiendo de la pérdida de la visión, a veces más fuerte o prescripción de anteojos más débil puede ser útil.

¿Cómo se trata la atrofia geográfica?

La FDA aprobó recientemente dos tratamientos para AG. Ambos son medicamentos que son inyectado directamente en el ojo cada uno a dos meses. Estos nuevos tratamientos no pueden restaurar la visión que ya se ha perdido, pero pueden ralentizar la progresión de la enfermedad.

En algunos casos, el uso de estos medicamentos se ha asociado con graves efectos secundarios, incluido el desarrollo del tipo húmedo de DMAE y graves inflamación que puede causar pérdida de visión. Deberías discutir con tu oftalmólogo. Si estos medicamentos son adecuados para usted.

¿Qué puede hacer si tiene o está en riesgo de atrofia geográfica?

Si tiene o está en riesgo de tener AG, aquí hay algunas cosas que puedes hacer:

- **Monitoreo del hogar con rejilla de Amsler:** Esta prueba ayuda a detectar problemas en su visión central. Eso es importante realizar esta prueba en cada ojo separado todos los días con sus anteojos que usa para visión de cerca si los necesita. Una rejilla de Amsler está hecha de líneas horizontales y verticales. Si nota las líneas rectas parecer ondulado o roto o hay agujeros en la rejilla, informe a su oculista de inmediato. Descargue e imprimir una rejilla de amsler aquí: [PreventBlindness.org/wp-content/uploads/2011/06/Amsler_Grid_one-up.pdf](https://www.preventblindness.org/wp-content/uploads/2011/06/Amsler_Grid_one-up.pdf).
- **Monitoreo del hogar con otros sistemas:** Otros dispositivos o programas de monitoreo del hogar pueden ser proporcionados por su oculista para monitorear la progresión de su AG.
- **Exámenes oculares:** Es importante que obtenga un examen ocular con tanta frecuencia como ha sido recomendado por su oculista. El examen se determinar si tiene AG, monitorear la progresión de su AG, y mantenerse informado de tratos nuevos.
- **Hábitos saludables:** Hábitos saludables puede conducir a ojos sanos - dejar de fumar, comer sano con mucha frutas y verduras, especialmente verduras de hoja verde oscuro, use anteojos de sol y manténgase activo. Recuerda hablar con un médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.
- **Vitaminas:** Su oculista puede pedirle que tome AREDS (Estudio de enfermedades oculares relacionadas con la edad) vitaminas para reducir el riesgo de DMAE seco se convierte en DMAE húmedo. Hable con su proveedor de atención médica y profesional del

Atrofia geográfica

(continuado)



cuidado ocular antes de tomar alguna vitamina. Tenga en cuenta, estas vitaminas no traen de vuelta visión que ha perdido o curar la DMAE.

¿Hay algo que pueda hacer si perdió la visión atrofia geográfica?

Si usted o alguien que conoce tiene perdido algo de vista debido a AG u otras formas de DMAE, rehabilitación con visión baja se recomienda con un especialista. Un especialista en visión baja puede ayudarle a determinar las herramientas y habilidades que pueden ayudarle a realizar todos los días actividades con mayor facilidad por maximizar el uso de la visión que todavía tiene. Esto se puede hacer con el uso de lentes, iluminación y asistencia tecnología o dispositivos, y el uso de habilidades visuales y no visuales. Su evaluación de visión baja también incluirá educación y asesoramiento sobre su bienestar mental. Una especialista de visión baja ayudará a determinar el plan adecuado en función de sus necesidades. Pedir a su oculista para recomendarle a un especialista en visión baja.

Visite estos recursos de apoyo si ha perdido algo de vista debido a AG:

Vivir bien con visión baja Vivir bien con visión baja es un recurso en línea para educar a aquellos con pérdida de visión sobre cómo mantener su independencia y calidad de vida. LowVision.PreventBlindness.org

ASPECT Programa de empoderamiento del paciente Prevent Blindness desarrolló el Programa ASPECT– Abogacía, Apoyo, Perspectiva, Empoderamiento, Comunicación y Capacitación– para involucrar a las personas en su salud ocular a través de la narración y la promoción en ajuste de grupo virtual. El programa tiene como objetivo dotar a los participantes de conocimientos, habilidades y confianza convertirse en defensores de la visión y la salud ocular – a nivel individual, de igual a igual, comunidad, estado o nivel nacional. PreventBlindness.org/aspect

¿Cómo funciona la atrofia geográfica afectar la salud mental?

AG puede causar pérdida de visión. Para algunos, la pérdida de la visión puede provocar sentimientos de depresión, ansiedad y pérdida de independencia. Algunas personas pueden notar un cambio en su deseo de socializar con los demás o una mayor frustración con el tiempo adicional que puede llevar realizar las tareas de la vida diaria. No todas las personas que tienen pérdida de visión tendrán síntomas de salud mental, pero si te pasa, hay ayuda disponible.

Para ayudar a apoyar su salud mental mientras lidia con AG:

Hable con su médico de atención primaria, profesional de la salud mental, u oculista: Hable con su médico acerca de cualquier cambio en su bienestar emocional. Hágale preguntas a su oculista sobre cómo

Atrofia geográfica

(continuado)



AG afectará su vida diaria y trabajo. Busque ayuda sobre cómo para hacer frente a los cambios en su vida y considere usar rehabilitación para maximizar el uso de la visión que tienes.

Busque apoyo: Busque grupos de apoyo de otras personas que vivan con AG. MD Support proporciona una lista de grupos de apoyo cerca de usted en su sitio web, MDSupport.org. Los grupos pueden ayudarle a aprender acerca de su condición, compartirle su experiencia, y encontrar apoyo.

Conéctele con los demás y las cosas que le traen alegría: Quédele conectado con amigos y familiares para que no se sientas aislado. Con el tiempo, puede encontrar formas nuevas para hacer las cosas que ama o para descubrir aficiones nuevas que aportan su felicidad.

Ejercicio: La actividad física puede mejorar los síntomas de depresión o ansiedad y ayudarte a sentirte mejor. Hable con su profesional de la salud para determinar qué rutina de ejercicios puede funcionar mejor para usted, especialmente si tiene cambios en su visión debido a AG.

Busque rehabilitación de la visión: La actividad física puede mejorar los síntomas de depresión o ansiedad y ayudarte a sentirte mejor. El especialista puede ayudar a maximizar el uso de la visión que tiene y enseñar habilidades a realizar tareas de manera diferente con su la pérdida de la visión.

Para obtener más información sobre su salud mental mientras enfrenta AG, consulte los siguientes recursos:

Pérdida de la visión y salud mental

CDC.gov/visionhealth/resources/features/vision-loss-mental-health.html

Centros para el Control de Enfermedades y Prevención (CDC): La mental salud de las personas con discapacidad

CDC.gov/ncbddd/disabilityandhealth/features/mental-health-for-all.html

Asociación Americana de Psicología: Depresión

APA.org/topics/depression

Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI): Signos y Síntomas

NAMI.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms

Recursos adicionales:

Recurso GuideMe para la degeneración macular relacionada con la edad

GuideMe es un recurso para aquellos que han sido diagnosticados recientemente con DMAE, sus familiares y cuidadores. Obtenga más información en GuideMe.PreventBlindness.org.

Si está en riesgo o vive con AG, sepa que hay apoyo y son recursos para ayudarle. Lo información y recursos compartidos arriba puede guiarlo a través su viaje.

Referencia:

1. Rein D, Wittenborn J, Burke-Conte Z, et al. Prevalence of Age-Related Macular Degeneration in the US in 2019. *JAMA Ophthalmology*. doi:10.1001/jamaophthalmol.2022.4401. Published online November 03, 2022.