



Degeneración macular: Cuando ver detalles es casi imposible

Con el paso de los años la visión puede empeorar hasta el punto de generar problemas para leer o reconocer rostros. Se trata de la degeneración macular, patología oftalmológica que afecta a la retina.

La retina es una membrana que cubre todo el globo ocular por dentro y contiene los foto-receptores responsables de la visión. En su área central se encuentra la “mácula”, zona que contiene a los receptores encargados de la visión fina, esa que actúa cuando leemos, por ejemplo.

El problema es que, con el paso de los años, muchas veces, esta zona se ve afectada por diversos factores que, a la larga, generan la pérdida de la visión central para los detalles.

¿Cuál es la causa?

Debido a la actividad de los foto-receptores, las células encargadas de limpiar la retina pierden efectividad y producen una acumulación de sustancias de desechos, lo que se

traduce en la rotura de la barrera que existe bajo la retina y el crecimiento de nuevo vasos sanguíneos desde la capa inmediatamente anexa, llamada coroides. Estos vasos conforman la membrana neovascular, estructura que destruye todo a su paso y facilita la aparición de líquido intra o sub-retinal y hemorragias.

¿Cuáles son los síntomas?

- Distorsión de la visión central.
- Dificultad para leer.
- Aparición de una mancha central que impide fijar la visión para ver detalles.

Sin embargo, en muchos pacientes el problema afecta a un solo ojo, por lo que el ojo sano suplente las funciones de ambos, y evita la detección temprana de los síntomas.

¿A quiénes afecta?

La degeneración macular está asociada, principalmente, a la edad; por lo general, se desarrolla en personas mayores de 55 años. Sin embargo, la genética, la alimentación y algunos hábitos también pueden ser factores de riesgo: los pacientes fumadores, por ejemplo, tienen más riesgo de desarrollar esta patología.

Diagnóstico y tratamiento

Para determinar la existencia de este cuadro se realiza un examen llamado Fondo de ojo, a través del cual se dilata la pupila para descubrir detalles de una posible lesión. Asimismo, es posible que se soliciten estudios complementarios como, por ejemplo:

Angiografía retinal: fotografía de la retina para conocer su vascularización o estado de los vasos sanguíneos. Se realiza utilizando un medio de contraste.

Tomografía de coherencia óptica (OCT): consiste en hacer un barrido de la retina mediante un láser para determinar o descartar la existencia de una membrana neovascular (vasos sanguíneos que se desarrollan por debajo de la mácula).

Si se confirma el diagnóstico de Degeneración macular, los pasos a seguir contemplan la administración de una inyección intraocular de anticuerpos (antiVEGE) para bloquear las moléculas que estimulan el crecimiento de la membrana y transformarla en una cicatriz.

Este procedimiento se realiza de manera ambulatoria, en un pabellón quirúrgico. Su frecuencia es mensual y la extensión del tratamiento depende de la evolución del paciente.

Hasta ahora, esta terapia ha demostrado resultados efectivos para detener la enfermedad; incluso, muchas personas logran recuperar parte de la visión perdida. 🍀

Recomendación:

Después de los 65 años es importante visitar al oftalmólogo una vez al año para detectar de manera precoz enfermedades oculares y poder optar a tratamientos oportunos.

*Artículo realizado con la colaboración del Dr. Oliver Denk, jefe del Servicio de Oftalmología de Clínica Alemana.



Infografía

Adultos mayores: ¿Por qué a veces cuesta dormir?

Muchas veces algunas patologías del sueño pueden pasar inadvertidas durante la tercera edad, ya que en esa etapa se duerme menos horas en la noche. Por eso, hay que estar atentos a ciertas señales, para tratar esas enfermedades y lograr un sueño reparador.

Insomnio

Características:

- Dificultad para conciliar el sueño (más de 30 minutos).
- Sueño poco reparador.
- Despertar muchas veces.

Consecuencias:

- Irritabilidad.
- Cansancio y somnolencia.
- Dificultad de concentración o memoria.

1

Síndrome de fase adelantada del sueño

Características:

- Quedarse dormido y despertar muy temprano.

Consecuencias:

- Alteraciones en las actividades sociales y cotidianas.

4

Apneas del sueño

Características:

- Pausas respiratorias.
- Asociadas a ronquidos.
- Dificultad para mantener una respiración normal al dormir.

Consecuencias:

- Despertares constantes.
- Sueño poco reparador.
- Somnolencia diurna.
- Falla de memoria.

2

Cuando consultar

Si los síntomas antes descritos se presentan por más de un mes o afectan, de manera negativa, la calidad de vida debe consultar con un especialista.

Síndrome de piernas inquietas

Características:

- Necesidad incontrolable de mover las extremidades.
- Aumenta al estar en reposo.
- Aparece en la tarde-noche.

Consecuencias:

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Dificultad para permanecer dormido.

3

Otros enemigos del sueño:

- **Prostatismo:** despertares nocturnos por necesidad de orinar.
- **Dolor:** sueño interrumpido y más superficial.
- **Enfermedades pulmonares:** mala ventilación al respirar.
- **Depresión-ansiedad:** dificultad para conciliar sueño.
- **Fármacos:** diuréticos generan necesidad de orinar; antidepresivos provocan movimiento de extremidades; y los medicamentos para tratar enfermedades cardiacas pueden provocar pesadillas.

PRO-ACTIVOS:

¡Súmese al Programa Vida Proactiva!

“Inscribirme y participar de los talleres del Programa Vida Proactiva ha sido fabuloso, me han ayudado a salir de la depresión en la que caí después de la muerte de mi marido (...) Sagradamente, voy los días martes y miércoles, me gustan las clases, son entretenidas y precisas para esta etapa de la vida. Yo creo que todas las personas mayores de 60 años deberían participar en este tipo de actividades”, comenta la Sra. Sylvia Covarrubias, participante del programa desde el año 2013.

Salida al Museo Santa Rosa de Apoquindo



Breves:



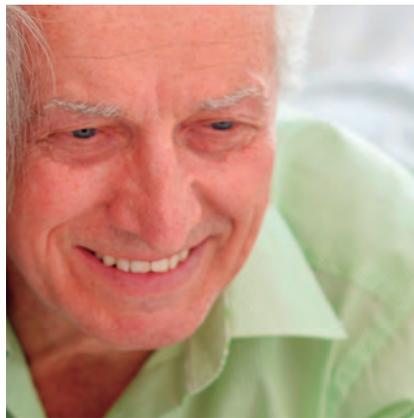
Chile: ¡Adultos activos!

Una de cada 10 personas mayores de 60 años participa en algún club o institución social, cifra que representa aproximadamente un 10% del total de la población mayor del país. Así lo reveló el estudio de la U. Católica, “La contribución de las organizaciones de la sociedad civil a la infancia y las personas mayores”.

La importancia de estas cifras radica en que este tipo de actividades recreativas contribuyen a un envejecimiento activo y a una mejora de la calidad de vida de este grupo etario.

Las regiones de Santiago y Valparaíso son las que abarcan la mayor cantidad de organizaciones de personas mayores (OPM), representan el 33 y 12%, respectivamente, a nivel país.

Más información en: <https://www.latercera.com/nacional/noticia/la-liga-los-bastones-mas-13-mil-organizaciones-adultos-mayores-chile/473498/>



Corazón masculino

Tras cinco años de investigación, un estudio de la U. de Birmingham (Reino Unido) reveló que la fibrilación auricular se asocia a tres factores de riesgo que, al conjugarse, aumentan la posibilidad de desarrollar esta afección cardiaca: 1) Ser adulto mayor, 2) Ser hombre, 3) Tener un IMC alto.

Además, esta patología aumenta el riesgo de Accidente Cerebrovascular (ACV), por lo que esta investigación podría contribuir a la detección temprana de la fibrilación auricular y, por ende, a la prevención del ACV.

Más información en: <https://www.salamanca24horas.com/texto-diario/mostrar/1293890/estudio-identifica-riesgos-clinicos-biomarcadores-evaluar-pacientes-afecciones-cardiacas>



¿Cuántos fármacos consumen los chilenos?

Según la Encuesta Nacional de Medicamentos 2017, el 58% de la población nacional consume, por lo menos, un medicamento al día; de ellos, un 68% corresponde a mujeres. En términos de edad, los adultos mayores de 65 años llevan la delantera.

Otra cifra que demuestra el sondeo es que el 13% de los entrevistados practica la polifarmacia, es decir, consumen cinco o más fármacos al día. Este grupo también es liderado por los adultos mayores.

Asimismo, el estudio dio cuenta de que el 6,2% de los consultados reveló automedicarse al momento de acceder a estos insumos.

Más información en: <https://www.latercera.com/nacional/noticia/encuesta-nacional-salud-revela-aumento-uso-medicamentos/458621>

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director: Dr. Marcelo Blacutt C.

Coordinadora de Socios:	Verónica Schilling C.
Terapeuta Ocupacional:	Cristopher Aceituno G.
Fonoaudióloga:	Natalia Cruz V.
Kinesióloga:	Gisela Wendt I.
Periodista:	María José Lombardo M.
Asesoría:	Unidad de Geriátría de Clínica Alemana
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.