

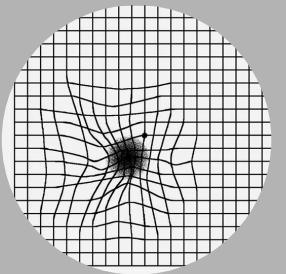
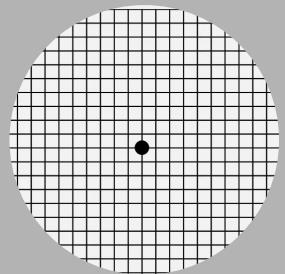
# UNA REVISIÓN A TIEMPO PUEDE SALVAR TU VISTA



Vision Normal



Anormal central  
Cartilla de Amsler



## ¿CÓMO SE DETECTA ?

- Prueba de rejilla Amsler
- Fondo de ojo
- (OCT)Tomografía de retina



# DEGENERACIÓN MACULAR RELACIONADA A LA EDAD DMAE

## HAY TRATAMIENTO NO CURA

- Inyecciones intraoculares para DMRE húmeda
- Vitaminas y control para la forma seca

**CUANTO ANTES SE DETECTE,  
MEJOR SE PUEDE CONTROLAR.**



TE ESPERAMOS  
Hosp. Santa Bárbara

Es la mala visión en el centro de lo que miramos



Gerencia de Atención  
Integrada de Puertollano



**sescam**  
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha



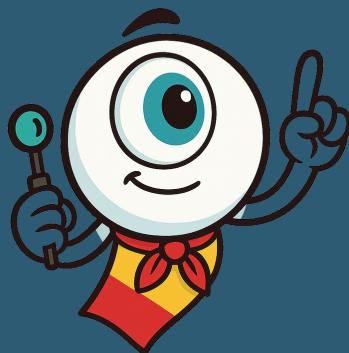
Castilla-La Mancha

# ¿SABÍAS QUÉ

SI...

- presentas visión borrosa en el centro
- tienes dificultad para leer o ver caras
- ves líneas torcidas siendo rectas

## PUEDEN SER SÍNTOMAS TEMPRANOS DE DMRE



## FACTORES DE RIESGO

- Edad > 55 años
- Tabaquismo
- Antecedentes familiares
- Mala alimentación



TUS HÁBITOS TAMBIÉN  
AFECTAN TU VISIÓN"  
¡CUÍDALOS!



### ALIMENTACION SALUDABLE

Pescado azul [salmón, sardina, atún, caballa]:

- Ricos en ácidos grasos omega-3, reducen la inflamación.
- consumir pescado al menos 2 veces por semana

Verduras de hoja verde [espinaca, kale, acelga, brócoli]:

- Contienen luteína y zeaxantina, pigmentos que actúan como filtro natural frente a la luz dañina [azul/UV] y protegen la retina.

Frutas y verduras de colores vivos [zanahoria, calabaza, pimientos, cítricos, frutos rojos]:

- Aportan antioxidantes como vitamina C, E y betacarotenos, que ayudan a frenar el daño oxidativo.



### NO FUMAR

- Los fumadores tienen 2 a 4 veces más riesgo de desarrollar DMAE que los no fumadores.
- El riesgo aumenta con el número de cigarrillos consumidos y los años de hábito.
- Incluso exfumadores mantienen un riesgo mayor que los que nunca fumaron, aunque disminuye con los años tras dejarlo.



### USAR GAFAS DE SOL

Usar gafas que filtre 100% rayos UVA y UVB [no basta con que sean oscuras].

Preferir gafas con certificado de calidad óptica, no solo de moda. Útiles no solo en verano, también en invierno y en días nublados, porque los rayos UV atraviesan las nubes.



UN EXAMEN OFTALMOLÓGICO  
COMPLETO  
APARTIR DE LOS 60- 65 AÑOS

