

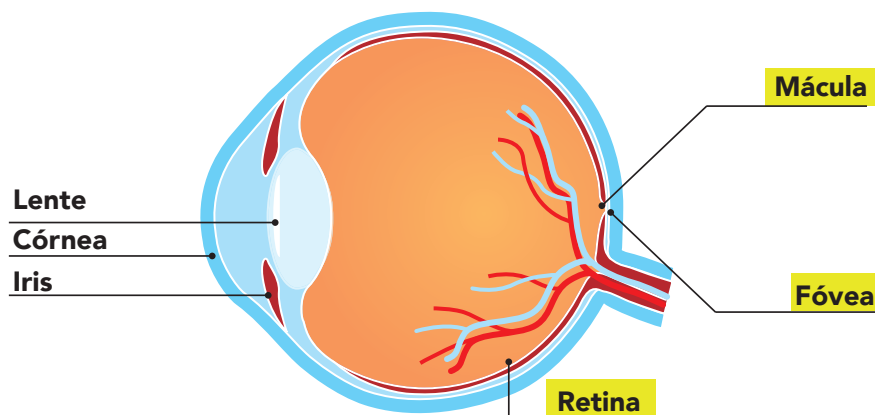
Atrofia Geográfica (GA)

¿Qué es la atrofia geográfica?

La atrofia geográfica (GA por sus siglas en inglés) es una forma avanzada de degeneración macular seca relacionada con la edad (comúnmente conocida como AMD – por sus siglas en inglés). AMD 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 AMD desarrollarán GA, una forma avanzada del tipo de AMD seco.

En la GA, las áreas de la retina cercanas a la mácula experimentan muerte celular (atrofia). Estas áreas pueden expandirse y pueden resultar en manchas tenues u oscuras en su visión central o casi central. La GA 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 GA mantengan un área pequeña de visión central dirigida a retrasos posibles en el diagnóstico de GA. GA puede empeorar con el tiempo, y puede ocurrir una pérdida permanente de la visión central.

Si tiene GA en un ojo, es más probable que la desarrolle en el otro ojo. Es común que las personas que viven con GA se frustren fácilmente al realizar las actividades cotidianas debido a la pérdida de la visión central. AMD 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 AMD, incluido GA.



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

Atrofia geográfica

(continuado)



Visión normal



Visión de atrofia geográfica

AMD seca: la forma más común de AMD es AMD 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. AMD seca típicamente progresa más lentamente que la AMD húmeda.

AMD húmeda: AMD 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 AMD 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 GA:

- Antecedentes familiares de AMD
- Edad – más de 60 años
- Raza: los caucásicos tienen una mayor tasa de AMD
- 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 GA 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

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

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?

¿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 pupila 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 GA, entonces se pueden realizar las pruebas siguientes:

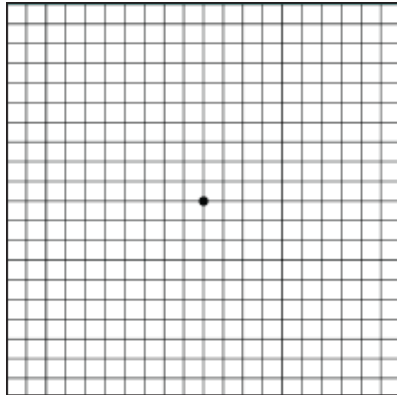
- **Fotografía del fondo de ojo:** Un fondo de ojo de fotografía

proporciona una imagen de la retina y puede documentar la cantidad de drusas o GA para comparar en visitas futuras. A veces la fotografía será tomada con imágenes especiales llamadas autofluorescencia, que puede ayudar con la identificación de GA.

- **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 GA.
- **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.
- **Refracción:** Una evaluación refractiva también se puede realizar para evaluar si se puede mejorar la visión con un cambio de anteojos prescripción tanto a distancia y cerca. Dependiendo de la pérdida de la visión, a veces más fuerte o prescripción de anteojos más débil puede ser útil.

Atrofia geográfica

(continuado)



Rejilla de amsler

¿Cómo se trata la atrofia geográfica?

No hay tratamientos médicos ni quirúrgicos disponibles para GA ahora mismo, pero hay ensayos clínicos en curso. Aprender más información sobre ensayos clínicos, visite: PreventBlindness.org/clinical-trials-for-eye-diseases-and-vision/.

Pídale a su oculista que lo derive a un especialista en visión baja, también conocido como especialista en rehabilitación de la visión, para ayudarle a usar la visión que tienes para completar las tareas diarias y aprender habilidades para realizar tareas diferente con su pérdida de visión. Para aprender más sobre vivir bien con visión baja, visite: lowvision.preventblindness.org/.

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

Si tiene o está en riesgo de tener GA, 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.
- **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 GA.

- **Exámenes oculares:** Es importante que obtenga un examen ocular con tanta frecuencia como ha sido recomendado por su oculista. El examen se determinará si tiene GA, monitorear la progresión de su GA, y mantenerse informado de tratamientos nuevos.
- **Hábitos saludables:** Hábitos saludables puede conducir a ojos sanos - dejar de fumar, comer sano con muchas 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 AMD seco se convierte en AMD húmedo. Hable con su proveedor de atención médica y profesional del cuidado ocular antes de tomar alguna vitamina. Tenga en cuenta, estas vitaminas no traen de vuelta visión que ha perdido o curar la AMD.

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

Si usted o alguien que conoce tiene perdido algo de vista debido a GA u otras formas de AMD, 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

Atrofia geográfica

(continuado)



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 tecnológica 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 GA:

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.

<https://cvph.preventblindness.org/aspect-program/>

¿Cómo funciona la atrofia geográfica? afectar la salud mental?

La GA puede causar pérdida de la visión. Para algunos, la pérdida de la visión puede provocar sentimientos de depresión, ansiedad, y pérdida de la independencia. No todos los que tienen pérdida de la visión experimentar depresión o ansiedad. Algunas personas pueden notar un cambio en su deseo de socializar con los demás, o mayor frustración con el tiempo adicional que puede tomar para realizar las tareas de la vida diaria. Si experimenta alguno de estos síntomas, sepa que hay ayuda disponible.

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

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. Hágle preguntas a su oculista sobre cómo GA 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 otros que van a través de GA. 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.

Atrofia geográfica

(continuado)



Conéctese con los demás y las cosas que le traen alegría:

Quédese conectado con amigos y familiares para que no se sienta aislado. Con el tiempo, puede encontrar formas nuevas para hacer las cosas que ama o para descubrir aficiones nuevas que aportan su felicidad.

Ejercicio: El ejercicio puede ayudar síntomas de depresión o ansiedad y hacerle sentir 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 GA.

Busque rehabilitación de la visión: Pregunte a su oculista para que le recomiende a un especialista en visión baja. 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 aprender más sobre su salud mental mientras lidia con GA, verifique sacar 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 salud mental 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 AMD, sus familiares y cuidadores. Obtenga más información en guideme.preventblindness.org.

Si está en riesgo o vive con GA, sepa que hay apoyo y son recursos para ayudarlo. La 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.