



■■■ **CLUB DE LA SALUD** CLUB GENTE SALUDABLE PARA CLÍNICA BAVIERA

**Profesor José María Ruiz Moreno**, Catedrático de Oftalmología y Director Médico de IER Baviera

# “Diagnosticar a tiempo un problema de retina puede evitar la ceguera”

Detectar precozmente los problemas retinianos es vital para conserva una buena visión. El doctor Ruiz Moreno te da las claves para que tu salud visual sea excelente. **Por MERCEDES PARRA**



SEGÚN LA SOCIEDAD ESPAÑOLA de Retina y Vítreo (SERV), cerca de cinco millones de personas están en riesgo de padecer ceguera en España por diversas enfermedades que afectan a la retina, una capa de tejido nervioso que recubre la estructura interna del ojo y cuyo correcto funcionamiento es de vital importancia para la visión. Hablamos sobre cómo prevenir y cómo tratar estas enfermedades con el profesor José María Ruiz Moreno, catedrático de Oftalmología y Director Médico de IER Baviera, la Unidad de Retina de Clínica Baviera.

## Profesor, ¿qué problemas pueden afectar a la retina?

Las enfermedades que más comúnmente detectamos en la retina se concentran en cuatro grandes grupos: las degenerativas, entre las que se encuentra la degeneración macular asociada a la edad (DMAE); las patologías asociadas a la miopía magna o miopía patológica; las de origen vascular, principalmente la retinopatía diabética; y los desprendimientos de retina. En todos estos casos, la detección precoz es fundamental para evitar la evolución de la en-

fermedad y mejorar el pronóstico. En muchas ocasiones, diagnosticar a tiempo uno de estos problemas puede evitar casos de ceguera.

## ¿Por qué estas enfermedades pueden llegar a ser tan graves?

Pese a que las enfermedades de la retina no son las patologías visuales que registran una mayor incidencia, son de las enfermedades más invalidantes. Los problemas de retina cambian la vida de las personas que los padecen porque afectan de forma grave a la visión, un sentido extremadamente importante para mantener una buena calidad de vida.

## ¿Qué pautas nos daría para prevenir o paliar, en la medida de lo posible, estas enfermedades visuales?

En general, todo lo que podamos hacer por llevar una vida sana va a favorecer nuestra salud visual, ya que estamos ayudando a prevenir enfermedades generales como la diabetes o la hipertensión arterial, que pueden acabar afectando a la retina. Llevar una vida sana con una dieta equilibrada rica en antioxidantes, evitar el consumo de tabaco y alcohol o practicar ejercicio son medidas que pueden ayudar a evitar algunas enfermedades de la retina o a retrasar su aparición y mejorar el pronóstico. Además, recomendamos revisiones oftalmológicas anuales a partir de los 50 años o en personas más jóvenes dentro de los grupos de riesgo (personas con antecedentes familiares de problemas de la retina, pacientes con alta miopía o que padecen enfermedades crónicas como la diabetes). La detección precoz es fundamental para evitar la evolución de las patologías retinianas y para mejorar los resultados que podemos obtener con el tratamiento. ■■■

