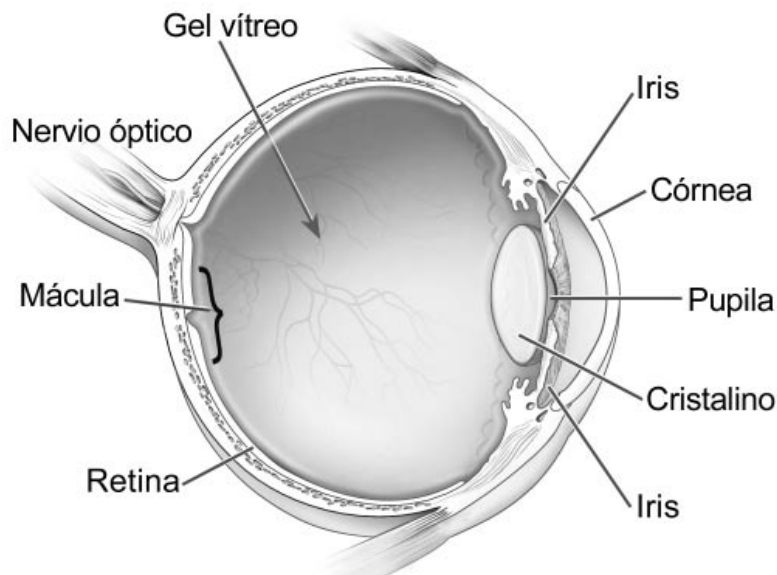


RETINOPATÍA DIABÉTICA

La diabetes puede dañar los ojos, puede causarles daño a los pequeños vasos sanguíneos de la retina, la parte posterior del ojo, lo cual se conoce como retinopatía diabética.



¿Cuáles son las etapas de la retinopatía diabética?

La retinopatía diabética tiene cuatro etapas:

1. Retinopatía no proliferativa ligera. Esta es la etapa más temprana de la enfermedad en la que aparecen los microaneurismas. Estas son pequeñas áreas de inflamación, que parecen ampollas, en los pequeños vasos sanguíneos de la retina.
2. Retinopatía no proliferativa moderada. Según avanza la enfermedad, algunos vasos sanguíneos que alimentan la retina se obstruyen.
3. Retinopatía no proliferativa severa. En esta etapa muchos más vasos sanguíneos se bloquean, haciendo que varias partes de la retina dejen de recibir sangre. Entonces estas áreas de la retina envían señales al cuerpo para que haga crecer nuevos vasos sanguíneos.
4. Retinopatía proliferativa. En esta etapa avanzada, las señales enviadas por la retina para alimentarse causan el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos. Esto se llama la retinopatía proliferativa. Estos nuevos vasos sanguíneos son anormales y frágiles. Crecen a lo largo de la retina y de la superficie del gel vítreo, el gel incoloro que llena el interior del ojo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Causas

La principal causa es un control inadecuado de la glucemia (azúcar en sangre) en los individuos diabéticos. Sin embargo, otros factores como el tabaco, la obesidad o la hipertensión arterial (los mismos que pueden causar diabetes) también contribuyen a que aparezca esta enfermedad.

Síntomas

Con mucha frecuencia, la retinopatía diabética no provoca síntomas hasta que el daño a los ojos es grave.

Los síntomas de retinopatía diabética abarcan:

- Visión borrosa y pérdida lenta de la visión con el tiempo.
- Moscas volantes.
- Sombras o áreas de visión perdidas.
- Dificultad para ver en la noche.

Muchas personas con retinopatía diabética inicial no presentan síntomas antes de que ocurra un sangrado mayor en el ojo. Ésta es la razón por la cual toda persona con diabetes debe hacerse exámenes regulares de los ojos.

Prevención

La mejor forma de evitar la retinopatía diabética consiste en controlar la diabetes y mantener la presión arterial a niveles normales. Las personas diabéticas deberían someterse a exámenes visuales anuales cinco años después de que se les diagnostique la diabetes, para que el tratamiento necesario pueda comenzarse de manera precoz y así se conserve la visión.

Tratamiento

El tratamiento consiste en la fotocoagulación por láser, en la que un rayo láser se aplica sobre el ojo para destruir los nuevos vasos sanguíneos y sellar los que presentan pérdidas. Este tratamiento es indoloro porque la retina no percibe las sensaciones dolorosas.

Si la hemorragia de los vasos dañados ha sido grande, puede ser necesario recurrir a la cirugía para extraer la sangre que ha entrado en el humor vítreo (un procedimiento llamado vitrectomía). La visión mejora tras la vitrectomía y el humor vítreo es gradualmente reemplazado.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

Eye Optim® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de carotenos como luteína, zeaxantina y astaxantina, ingredientes todos ellos patentados, vitaminas y minerales y, aceite de pescado Omegatex® que aporta 250 mg de DHA.

- **Omega-3:** La membrana celular de los conos y bastones es muy rica en DHA (ácido docosahexaenoico), un ácido graso poliinsaturado perteneciente a la familia de los omega 3. Su alta concentración aumenta la fluidez de las membranas y facilita el intercambio entre el medio externo y el interno. Precisamente, al tratarse de un ácido graso con alta insaturación hace que aumente la susceptibilidad de la retina al estrés oxidativo.
- **La luteína y zeaxantina** son xantofilas, pigmentos vegetales de la familia de los carotenoides. Se encuentran en la mácula lútea de la retina donde tienen actividad antioxidante. Nuestro organismo no puede sintetizarlos, por lo que tienen que ser aportados por los alimentos. La dieta y la edad influyen en la concentración de estos carotenoides en la mácula.
- **Vitamina A.** La vitamina A (retinol) forma parte de la rodopsina. Los conos y bastones captan el retinol unido a su proteína transportadora en el plasma (RBP) y lo transforman en la forma activa 11-cis-retinal. La deficiencia de vitamina A causa metalopía (“ceguera nocturna”) y úlceras en la córnea por alteración del epitelio.
- **Vitamina E.** La actividad antioxidante de la vitamina E impide la peroxidación lipídica de las membranas y juega un importante papel en la protección del epitelio pigmentario de la retina. El ácido ascórbico (vitamina C) y los carotenoides actúan sinérgicamente con la vitamina E permitiendo su regeneración después de ser oxidada por las especies reactivas de oxígeno originadas en el metabolismo retiniano.

EyeVit® Plus (HealthAid) a base de vitaminas y minerales y enriquecido con omega 3 y mirtilo.

Mirtilo, Luteína y Astaxantina Complex (Terranova), que contiene, entre otros:

- **Acido alfa lipóico.** El ácido alfa lipóico puede ayudar a reparar el daño y ayudar a aliviar los síntomas de la neuropatía.
- Antioxidantes como **vitamina E, selenio, vitamina C, betacarotenos y N-acetil cisteína** también parecen ser útiles contra la retinopatía. El estrés oxidativo parece ser un factor en las alteraciones de la retina de origen diabético; por lo tanto, se supone que los antioxidantes pueden ser beneficiosos en la reducción de esos cambios.
- **Las bayas (fresas, uva, arándanos, saúco, frambuesa, etc.) contienen antocianinas,** sustancias con funciones antioxidantes, antienvjecimiento y antidiabéticas. Las antocianinas también protegen la integridad del ADN, proporcionan protección cardiovascular, mejoran la función cerebral, la visión, y la salud urinaria y cutánea.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Ginkgo (*Ginkgo biloba*) 5.000 mg (HealthAid): El extracto de esta planta es útil en el tratamiento de la neuropatía diabética. Esta planta trabaja de forma similar a la droga dipiridamol, un anticoagulante, en lo referente a beneficiar los tejidos vítreos y la retina en la retinopatía.

Pycnogenol® (Extracto de corteza de pino marítimo francés) 30 mg (HealthAid): En un estudio se administró a 20 pacientes con diabetes, aterosclerosis y otras enfermedades vasculares 150 mg/d de esta planta, durante dos meses. Los investigadores encontraron que este extracto benefició a los pacientes, posiblemente al unirse a las proteínas de las paredes de los vasos sanguíneos y "sellarlas", conduciendo a una reducción en la permeabilidad capilar.

Otra investigación en Alemania encontró resultados similares después de verificar 1.300 casos en los cuales fue utilizado para la retinopatía, y concluyeron que el extracto trabaja del mismo modo que el dobesilato de calcio, una medicación utilizada en el tratamiento de la retinopatía diabética.