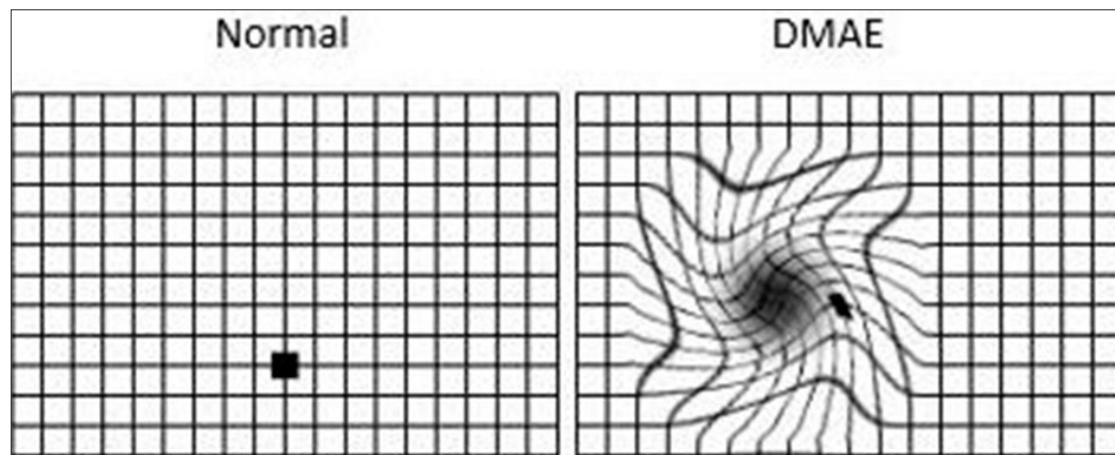


La DMAE, patologia de la retina que provoca ceguesa



El test de la «Rejilla de Amsler» es una forma ràpida y fácil de evaluar la visión central de la retina

Oftalmologia

ANNA COSTA MANRESA

La DMAE (degeneració macular associada a l'edat) és una malaltia degenerativa de la màcula o la retina que afecta la visió central, necessària per a activitats com ara llegir o conduir. És la primera causa de ceguesa a partir dels 65 anys, i afecta 5 de cada 100 persones majors de 75 anys. «A l'estat espanyol, un 5,7% de la població pateix DMAE» comenta Josep Badal, director mèdic a l'Institut Oftalmològic Badal, de Manresa.

Hi ha dos tipus de DMAE. La seca és la més predominant i es caracteritza per una evolució lenta i progressiva. Es produeix com a resultat de l'acumulació de residus (druses), que atrofia la zona muscular. La DMAE humida,

malgrat que és menys freqüent, té un avenç més ràpid i sol tenir un pronòstic visual pitjor. Creix una membrana vascular sota la retina, a causa de l'aparició de nous vasos sanguinis anòmals i molt fràgils, que sagnen i perden líquid, afectant severament la visió.

Causas

L'edat és el principal factor de risc de la DMAE, que no sol aparèixer abans dels 50-60 anys, i la seva incidència augmenta amb el pas del temps. Afecta més a les dones perquè tenen l'esperança de vida més alta. A l'envelliment cal sumar-li la predisposició genètica: s'estima que un 50% del risc de DMAE és hereditari. I també hi influeixen altres factors com fumar, mals hàbits alimentaris, hipertensió arterial, problemes circulatoris, obe-

sitat i exposició directa i prolongada al sol.

Síntomes

Les persones amb DMAE perden progressivament la visió central, es redueix la nitidesa i poden veure-hi borrosos enmig del camp visual. Afecta el llegir, escriure, reconèixer rostres, conduir o fer feines de precisió. En canvi, permet mantenir certa autonomia per moure's per casa o pel carrer, ja que es conserva la visió perifèrica.

Altres símptomes característics de la DMAE són la distorsió de les imatges o una percepció com ondulada de les línies rectes, així com la percepció d'una taca negra fixa al mig del camp visual. També hi ha una dificultat per distingir els colors, sobretot amb canvis d'il·luminació.

Quina és la millor postura per dormir per alleujar el dolor cervical i lumbar?

A. C. MANRESA

Dormir hauria de ser sinònim de descans generalitzat però no sempre és així. Cal tenir present que segons la postura que adoptem afavorim l'alleujament del dolor. Per exemple, «millor evitar dormir bocaterrosa», assenyala la doctora Mercè Salvans, especialista en dolor muscular i articular.

Dormir de costat o boca amunt

Remarca que la postura més aconsellable per dormir és de costat, «amb un matalàs que s'adapti bé al cos (ni molt tou i ni molt dur) i amb un coixí que no sigui ni massa baix ni massa alt, que quedi la columna cervical alineada amb la part dorsal i lumbar», argumenta la doctora. El coixí perfecte hauria de sostenir el coll de manera que les vèrtebres cervicals es trobin, tant com sigui possible, com una extensió natural de la columna vertebral en una posició còmoda, relaxada i estirada sense perdre suport. «A més, es pot acompanyar d'un coixí entre les cames per afavorir la postura».

Dormir boca amunt és una altra possibilitat i «també és una bona opció» segons Salvans. En aquest cas permet que el cap, el coll i la columna vertebral mantinguin una posició neutral, la qual cosa la converteix en una excel·lent opció per qualsevol persona que pateixi dolor en aquestes àrees del cos. «S'hi pot afegir,



Descansar bé redueix l'ansietat

en aquest cas, un coixí sota els genolls».

La doctora Salvans recomana dormir vuit hores i descansar bé, ja que d'aquesta manera «baixen els nivells d'ansietat i contribueix a no tenir dolor o a alleujar-lo». Altres consells són «abrigar-se bé per no passar fred, que no és bo pel dolor» i si et lleves adolorit perquè tens artrosi, «fer estiraments i una dutxa d'aigua freda», explica Mercè Salvans, que té centre a Manresa (Merges Manresa) i Berga (Centre Mèdic del Berguedà).