



C. Armitage Harper, III, M.D.  
Jose A. Martinez, M.D.  
James W. Dooner, M.D.  
Mark Levitan, M.D.  
Peter A. Nixon, M.D.  
Robert W. Wong, M.D.  
Shelley Day, M.D.  
Ryan Young, M.D.

*Diplomates American Board of Ophthalmology*

## **Vitaminas Recomendadas para la Degeneración Macular**

La degeneración macular relacionada con la edad puede causar pérdida de visión central por la lenta destrucción de las células vitales. Esto no causa ceguera. Algunos pacientes con degeneración macular seca pueden desarrollar degeneración macular mojada/húmeda, que es caracterizada por vasos sanguíneos anormales que han crecido debajo de la retina. La degeneración macular mojada/húmeda es normalmente tratada con inyecciones en el ojo.

La única tratamiento probado científico para la degeneración macular seca en este tiempo son vitaminas para los ojos. Las vitaminas para los ojos han probado a reducir el riesgo de macular degeneración avanzada por los menos de 25%. Los estudios científicos confirmando este riesgo reducida son conocidos como AREDS 1 y 2. Fueron patrocinadas por el Instituto Nacional de Salud.

Basado en el estudio AREDS 2, que es la mejor investigación científica es este tiempo recomendamos los siguientes suplementos diarios a pacientes que tengan degeneración macular:

- 500 miligramos de Vitamina C
- 400 unidades internacionales de Vitamina E
- 25 miligramos de zinc como óxido de zinc
- 2 miligramos de cobre como óxido cúprico
- 10 miligramos de Luteína y
- 2 miligramos de Zeaxantina

Estas vitaminas para los ojos pueden ser compradas en la mayoría de farmacias, pero es importante a leer la etiqueta de la caja para determinar si incluyen la apropiada dosis diaria porque muchas vitaminas para los ojos no lo tienen.

A la petición de muchos pacientes, y porque también hay mucha confusión por tanta variedad de vitaminas que ofrecen las tiendas, hemos hecho disponible las vitaminas de USRETINA en el registro de salida. Estas vitaminas contiene todos los suplementos mencionados arriba.

Pacientes puedan tomar las vitaminas para los ojos juntos con sus otras vitaminas diarias. Recomendamos que pacientes consulten con su doctor primario y algún especialista antes de empezar a tomarlas.

Revisado 10/20/16