



31 DE MAYO, DÍA MUNDIAL SIN TABACO

FUMAR DISPARA EL RIESGO DE LESIONAR LA RETINA

La Fundación IMO advierte que el tabaco multiplica por cinco el riesgo de padecer DMAE, principal causa de pérdida severa de visión entre los mayores en el mundo occidental

El efecto oxidante del tabaco "ahoga" la retina, al reducir el aporte de oxígeno que necesita este tejido, altamente vascularizado

Barcelona, 30 de mayo de 2013./ Los efectos nocivos del tabaco en relación al cáncer y a las patologías cardiovasculares son muy conocidos, aunque frecuentemente tienden a obviarse las consecuencias negativas que fumar tiene para la visión. Por ello, con motivo del Día Mundial sin Tabaco, que se celebra el próximo 31 de mayo, la [Fundación IMO](#) alerta de los riesgos que el hábito tabáquico conlleva a la hora de desarrollar determinadas patologías oculares. Numerosos estudios han demostrado que el tabaco es el factor ambiental más vinculado a la DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad), multiplicando por 5 las posibilidades de padecer esta enfermedad de la retina, que afecta gravemente a la visión de detalle que nos permite leer, escribir, conducir o realizar otras tareas de precisión.

La DMAE es la primera causa de pérdida severa de visión entre los mayores de 65 años en el mundo occidental, un problema que va en aumento con el incremento de la esperanza de vida y que se dispara en el caso de los fumadores, quienes padecen la dolencia de forma más precoz y virulenta. La razón es la incidencia directa del tabaco sobre la circulación de los vasos de la retina, igual que afecta al resto de vasos del organismo. Según el [Dr. Rafael Navarro](#), especialista en retina del [IMO](#), "el efecto oxidante provocado por el hábito tabáquico dificulta la circulación y la consiguiente recuperación de los tejidos, que no reciben la cantidad necesaria de oxígeno".

El oftalmólogo recuerda que "fumar potencia todas las patologías cuya causa primaria es la mala circulación", por lo que recomienda llevar una vida sana que ayude a prevenir enfermedades generales como diabetes, hipertensión o cardiopatía, que acaban afectando a la retina, donde se producen las afecciones oculares más graves. Además de evitar el tabaco, es importante moderar la ingesta de alcohol, realizar ejercicio físico y seguir una dieta equilibrada, rica en antioxidantes y vitamina A (retinol).

En este sentido, los especialistas también destacan la necesidad de someterse a revisiones oculares anuales a partir de los 40 años o bien si se tienen factores de riesgo importantes, como antecedentes familiares, alta miopía o enfermedades crónicas del sistema central. La detección precoz es fundamental para prevenir la evolución de las patologías retinianas o retrasar su aparición y mejorar su pronóstico funcional. Abandonar el hábito tabáquico es otro factor fundamental de prevención ya que, como apunta el Dr. Navarro, "hay que actuar antes de que vengan los sustos, porque entonces el daño ya está hecho".