

EN DÍA MUNDIAL SIN TABACO

Los oftalmólogos advierten que *fumar acelera la pérdida de visión*

POR: EFE

Con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, que se celebra el 31 de mayo, especialistas del grupo oftalmólogo Miranza, nos alertan sobre "el impacto del tabaquismo en la salud ocular, especialmente en patologías retinianas como la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE), enfermedad degenerativa de la mácula o zona central de la retina".

El tabaquismo es responsable de alrededor del 17% de los casos de DMAE avanzada en países desarrollados, y se estima que los fumadores tienen entre 2 y 5 veces más riesgo de pérdida visual severa asociada a esta patología en comparación con los no fumadores.

A nivel global, la carga del tabaquismo sobre la salud ocular forma parte de un problema sanitario mayor: el tabaquismo sigue siendo la principal causa evitable de enfermedad y muerte en el mundo. La misma Organización Mundial de la Salud estima que más de 1.300 millones de personas consumen tabaco, y que aproximadamente la mitad de los fumadores crónicos morirán por enfermedades relacionadas con su consumo.

En el caso de la visión, su impacto no es menor: el daño vascular progresivo que provoca el tabaco afecta de forma directa a tejidos extremadamente sensibles como la retina, donde la reducción del flujo sanguíneo puede acelerar procesos degenerativos irreversibles.

Según la OMS, se calcula que el 25% de la población adulta en España fuma tabaco de forma diaria. Y, aunque este dato cada vez es menor, y a pesar de que habitualmente sus efectos se relacionan con patologías respiratorias o cardiovasculares, el tabaco es uno de los principales factores de riesgo evitables asociados al desarrollo y progresión de enfermedades oculares graves.

En este sentido, los especialistas recuerdan que fumar también puede acelerar el deterioro de la visión y aumentar el riesgo de sufrir daños irreversibles en la retina.

La Dra. Lucía Galletero, médico oftal-



Médicos oftalmólogos de Miranza, grupo líder en oftalmología alertan sobre el impacto del tabaquismo en la salud ocular, especialmente en enfermedades degenerativas asociadas a la edad, mácula o zona central de la retina. Y recuerdan que dejar de lado el tabaco puede contribuir a reducir el avance del daño ocular y recomiendan realizar revisiones oftalmológicas periódicas, especialmente a partir de los 50 años o en personas con antecedentes familiares de enfermedades retinianas.

El consumo de tabaco no solo favorece la aparición de patologías oculares, sino también su progresión. Médicos oftalmólogos nos recuerdan la relación directa entre tabaquismo y enfermedades retinianas como la DMAE: "Los fumadores habituales tienen cinco veces más posibilidades de desarrollar enfermedades degenerativas de la mácula o de la retina que los no fumadores".

móloga, especialista en retina de Miranza Bilbao, explica que "uno de los factores más estudiados y que tiene una fuerte asociación con las patologías retinianas, es el tabaco. Muchos de los pacientes son mayores y no fuman, pero otros sí. En la consulta, tenemos que hacer hincapié en que no fumen porque se ha visto que no solo es un factor de riesgo de aparición, sino también de progresión".

En este línea, la Dra. Cristina Robles, también de Miranza señala que "la DMAE está asociada al envejecimiento, pero existen otros factores como el tabaco que afectan al desarrollo de la enfermedad. Hablamos de una patología multifactorial".

El tabaco y su impacto sobre los ojos
 El humo del tabaco contiene miles de sustancias tóxicas que afectan directamente a la vascularización y oxigenación de los tejidos oculares. La nicotina favorece la contracción de los vasos sanguíneos y el monóxido de carbono dificulta

el transporte adecuado de oxígeno, aumentando el estrés oxidativo en estructuras especialmente sensibles como la retina.

Además de incrementar el riesgo de DMAE, fumar también se relaciona con otras patologías y alteraciones visuales como las cataratas, el ojo seco, la retinopatía diabética, el envejecimiento prematuro de los párpados y del contorno ocular y una mayor fatiga visual e irritación ocular.

En términos de riesgo relativo, diversos estudios clínicos han mostrado que los fumadores presentan entre 2 y 4 veces más probabilidad de desarrollar cataratas, y que el riesgo de degeneración macular avanzada puede llegar a duplicarse o triplicarse en consumidores habituales de tabaco frente a no fumadores.

Además, el tabaquismo contribuye a la inflamación sistémica crónica y al estrés oxidativo, dos mecanismos biológicos

directamente implicados en el envejecimiento prematuro del sistema visual.

Para el Dr. Álvaro Escobar, especialista en Miranza Madrid, insiste en la importancia de la prevención y los hábitos saludables: "es importante tener ciertos hábitos que contribuyen a mantener una integridad estructural y funcional del ojo, y para ello es imprescindible no fumar".

Mientras que su compañero de Miranza Madrid, el Dr. Hernán Donoso, recuerda que muchos factores de riesgo pueden evitarse mediante cambios en el estilo de vida: "lo principal y aquello que los pacientes tienen que hacer es cambiar los hábitos. Un ejemplo: si fuman, evitarlo. Si hablamos de la degeneración de la mácula, un desencadenante importante y a tener en cuenta es el tabaquismo".

PREVENCIÓN Y REVISIONES OFTALMOLÓGICAS

Para los especialistas oftalmólogos de Miranza recuerdan que dejar de lado el tabaco puede contribuir a reducir el avance del daño ocular y recomiendan realizar revisiones oftalmológicas periódicas, especialmente a partir de los 50 años o en personas con antecedentes familiares de enfermedades retinianas.

Por tanto, en la detección precoz en patologías como la DMAE un diagnóstico temprano puede ayudar a ralentizar la progresión de la enfermedad y preservar la visión durante más tiempo.