

Cómo adaptarse a la degeneración macular relacionada con la edad

Si tiene pérdida de visión por degeneración macular, puede continuar haciendo muchas de las actividades que hace ahora. Las ayudas visuales y los métodos de adaptación pueden ayudarlo a hacer las tareas que requieren una visión precisa y a sobrellevar la vida con una degeneración macular. Siga controlándose la vista y llame al proveedor de atención médica si nota alteraciones.

Usar ayudas para la vista

Las ayudas para la vista pueden ayudarlo a seguir leyendo, cuidarse y disfrutar del mundo que lo rodea. Estos son algunos tipos de ayudas para la vista:

- Lupas y dispositivos de circuito cerrado de televisión para la lectura de textos
- Opciones de grabación y reproducción de audio en teléfonos inteligentes, computadoras y tabletas
- Una guía para escribir cheques y cheques con letra grande
- Relojes y teléfonos con números y botones grandes
- Libros con letra grande y audiolibros
- Relojes parlantes y otros dispositivos parlantes



Métodos de adaptación

- Utilice métodos y dispositivos de adaptación, como ayudas visuales.
- Comprenda el estadio de su enfermedad. No tenga miedo de hacer preguntas al proveedor de atención médica.
- Acuda a un terapeuta especial. Puede enseñarle algunas cuestiones, como métodos de orientación y movilidad.
- Únase a un grupo de apoyo. El proveedor de atención médica puede proporcionarle recursos sobre los grupos locales de su zona.

Lo que usted puede hacer

Procure disminuir el riesgo de perder aún más la vista de la siguiente manera:

- No fume.
- Hágase exámenes de la vista con regularidad.
- Consulte al proveedor de atención médica de inmediato si los síntomas empeoran o si tiene problemas de la vista nuevos.
- Coma alimentos saludables, especialmente verduras de hoja verde y pescado.
- Tome vitaminas con la fórmula AREDS2. Esto incluye luteína y zeaxantina.
- Controle la presión arterial y los niveles de colesterol.
- Controle su peso.
- Haga ejercicio con regularidad.