

7 consejos frente a la retinosis pigmentaria



- 1 Presta especial atención a posibles síntomas cotidianos.**
La dificultad para ver de noche y en lugares poco iluminados, así como los tropiezos frecuentes o los problemas para encontrar objetos pueden alertarte sobre la aparición de esta patología.
- 2 Conoce tus antecedentes familiares.**
Pregunta si existen en tu entorno más cercano casos de pérdida de visión o ceguera, es posible que, si tú lo estás, tengas otros familiares afectados y miembros portadores de la enfermedad, aunque ellos no la padezcan o lo desconozcan. Esta información puede ser muy útil para ayudar a construir el árbol genealógico de la enfermedad.
- 3 Cuenta con un diagnóstico preciso.**
Acude a un especialista en distrofias de la retina que, a través de un examen completo y de diferentes pruebas, pueda ofrecerte la mejor orientación. Este podrá complementar el diagnóstico oftalmológico con un diagnóstico genético.
- 4 Asesórate sobre las ayudas que existen para baja visión.**
Si ya se has recibido el diagnóstico, las lupas, microscopios, filtros especiales, portalibros o sistemas electrónicos, entre otras soluciones, te permitirán llevar una vida lo más autónoma posible. Recurre a tu especialista para conocer cuáles son las que mejor se adaptan a tus ojos y recibir el entrenamiento adecuado.
- 5 Protege tu visión.**
Apuesta por una alimentación sana y rica en omega 3, ya que favorece el cuidado de tu salud ocular. Al mismo tiempo, utiliza gafas de sol con filtros adecuados; recuerda que tus ojos son más sensibles en condiciones de alta luminosidad.
- 6 Cumple con las revisiones periódicas.**
La velocidad de avance de la retinosis pigmentaria es muy variable, por lo que el seguimiento oftalmológico es la mejor baza para controlar la evolución de tu enfermedad y detectar precozmente complicaciones tratables.
- 7 Apuesta por la investigación.**
Cada vez existe un mayor conocimiento sobre esta y otras distrofias de la retina, tanto a nivel molecular como oftalmológico, realizándose importantes hallazgos en el campo de la investigación básica y clínica. Gracias al apoyo a estos proyectos, las terapias génicas y celulares, por un lado, y la visión artificial, por el otro, están más cerca de ser una solución efectiva en la lucha contra la ceguera.