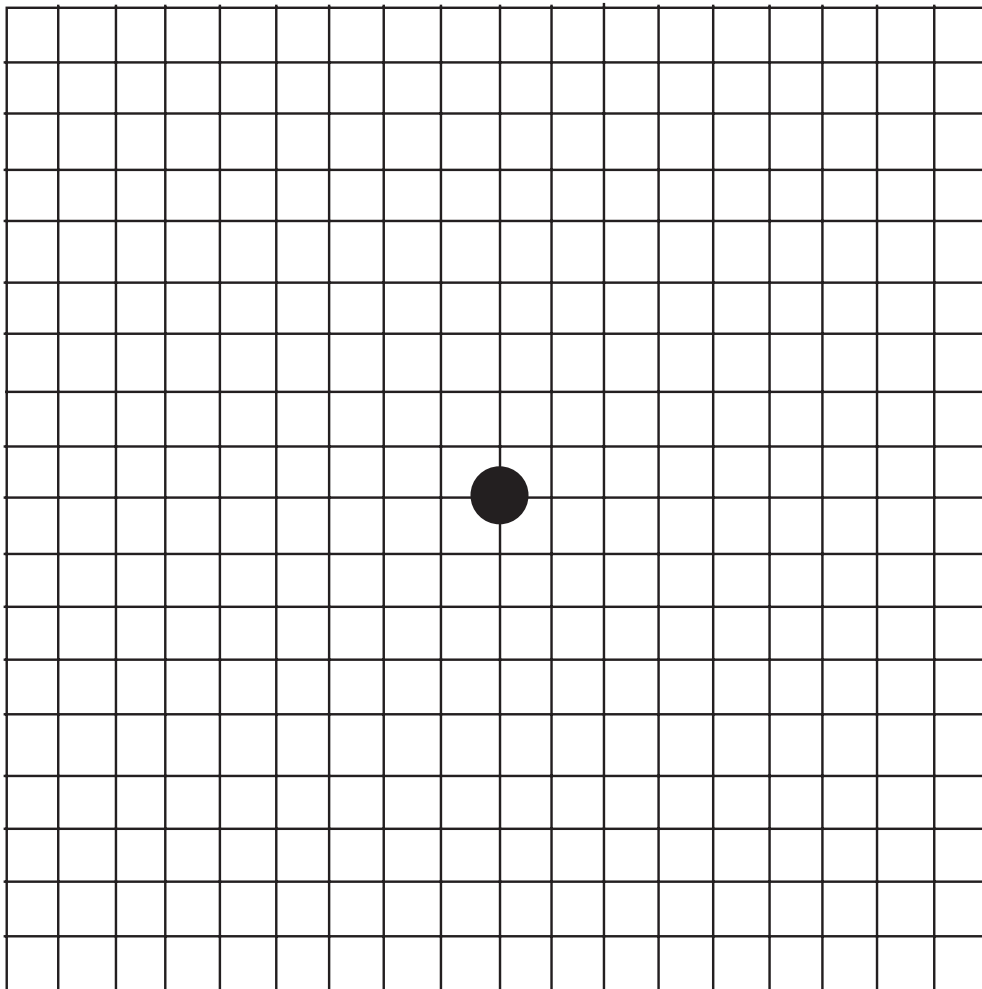


# Si no ves bien esta rejilla, te estás dejando muchas cosas por ver.

Porque este documento incluye **las instrucciones para hacer el test de la rejilla de Amsler**, la prueba oftalmológica más rápida y sencilla para detectar la DMAE o Degeneración Macular Asociada a la Edad.



## Sigue estos sencillos pasos para hacer la prueba:



1. Sitúate a una distancia de **30 cm** de la rejilla.



2. No debes quitarte las **gafas o lentes** si las usas normalmente.



3. **Tápate un ojo** con la mano y mira con el otro al **centro de la rejilla**.



4. **Repite** la operación con el otro ojo.

Si alguna de las **líneas desaparece** en algún punto o la ves **torcida, borrosa o asimétrica**, consulta con tu oftalmólogo cuanto antes para descartar cualquier alteración en tu vista.



Recuerda que la rejilla de Amsler **no sustituye la revisión anual de tu visión** recomendada a partir de los **50 años** con tu oftalmólogo experto en retina.

Porque tenemos mucho por ver, detectar la **DMAE** a tiempo es clave.

Descubre más en

[www.muchoporver.com](http://www.muchoporver.com)

[#MuchoPorVer](https://twitter.com/MuchoPorVer)

# Estos consejos te pueden ayudar a **reducir el riesgo** de desarrollar DMAE.

Para evitar el deterioro de tu retina y que desencadene en alguna enfermedad de la visión como la DMAE o Degeneración Macular Asociada a la Edad, es aconsejable **ser proactivo y seguir unos hábitos de vida saludables.**



Dejar de fumar



Comer alimentos ricos en antioxidantes



Consumir variedad de frutas y verduras



Controlar la presión arterial



Realizar actividad física



Mantener un peso corporal adecuado



Evitar la exposición solar excesiva



Evitar el estrés



Visitar periódicamente al oftalmólogo

**Porque tenemos mucho por ver, detectar la DMAE a tiempo es clave.**

Descubre más en  
[www.muchoporver.com](http://www.muchoporver.com)  
[#MuchoPorVer](https://twitter.com/MuchoPorVer)