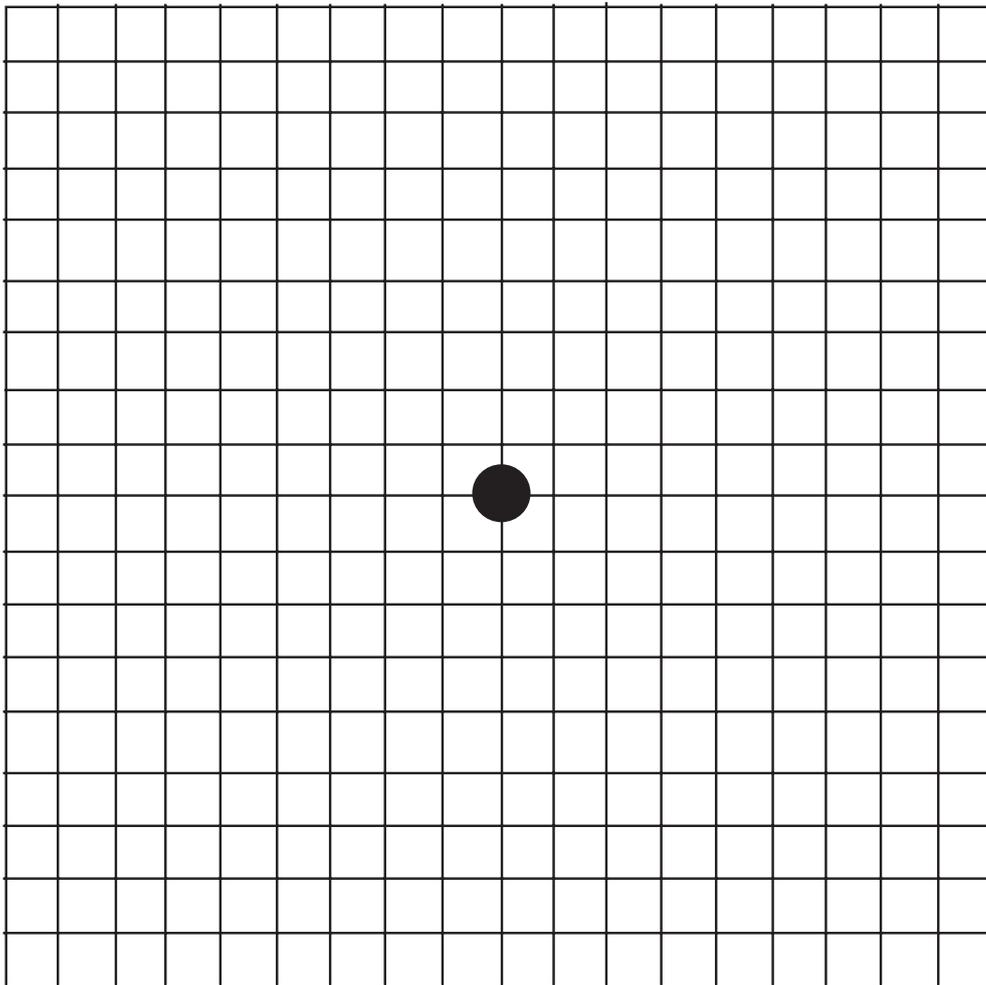


Si no ves bien esta rejilla, te estás dejando muchas cosas por ver.

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

[#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
#MuchoPorVer

CÓMO UTILIZAR LA REJILLA DE AMSLER



Evalúe aquí y ahora su vista para poder identificar una posible alteración en la zona central de la retina.

Es muy sencillo, siga los siguientes pasos:

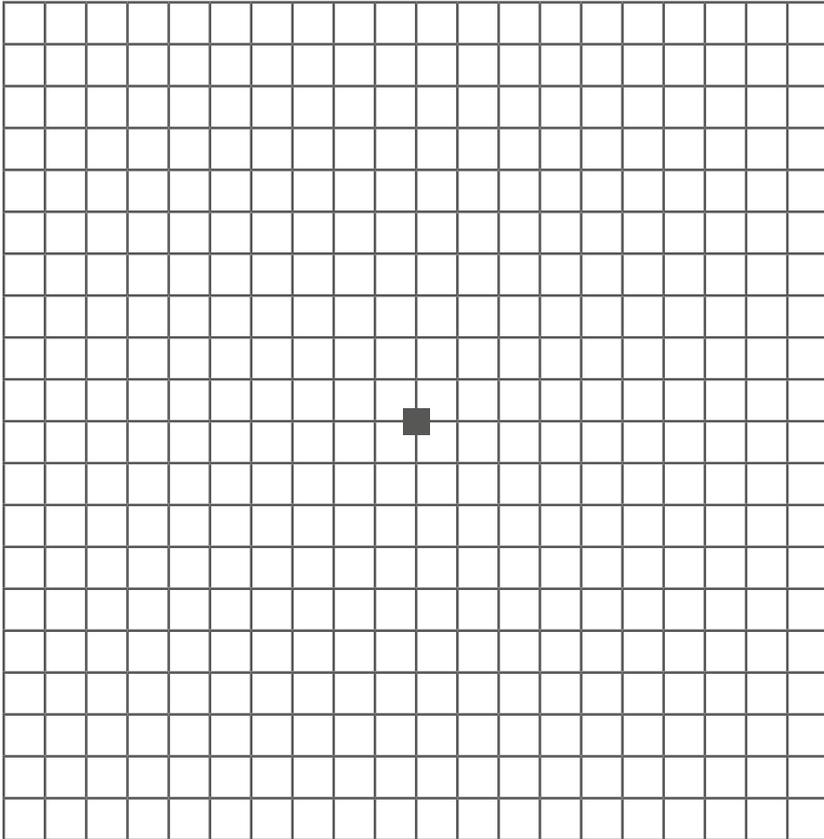
- 1.** Sitúese a una distancia de **30cm de la rejilla**
- 2.** No debe quitarse las gafas o lentillas **si las usa normalmente**
- 3.** Tápese un ojo con la mano y **mire con el otro al centro de la rejilla**
- 4.** Repita la operación **con el otro ojo**

Una vez realizados los cuatro pasos anteriores, debe preguntarse cómo ve las cuadrículas:

- Asimétricas
- Líneas torcidas
- Líneas borrosas
- Desaparecen las líneas en algún punto

Si es así, consulte con su oftalmólogo, lo antes posible, para descartar cualquier alteración en su vista.

REJILLA DE AMSLER
**Mantenga esta prueba cerca para evaluar
su vista periódicamente**



Evalúe ahora los primeros síntomas de una posible alteración de la zona central de la retina.

La Rejilla de Amsler es una forma rápida y sencilla de evaluar su vista y detectar los primeros síntomas de una posible alteración de la zona central de la retina.

Recuerde que la Rejilla de Amsler **no sustituye la revisión anual de su visión recomendada a partir de los 50 años** con su oftalmólogo experto en retina.