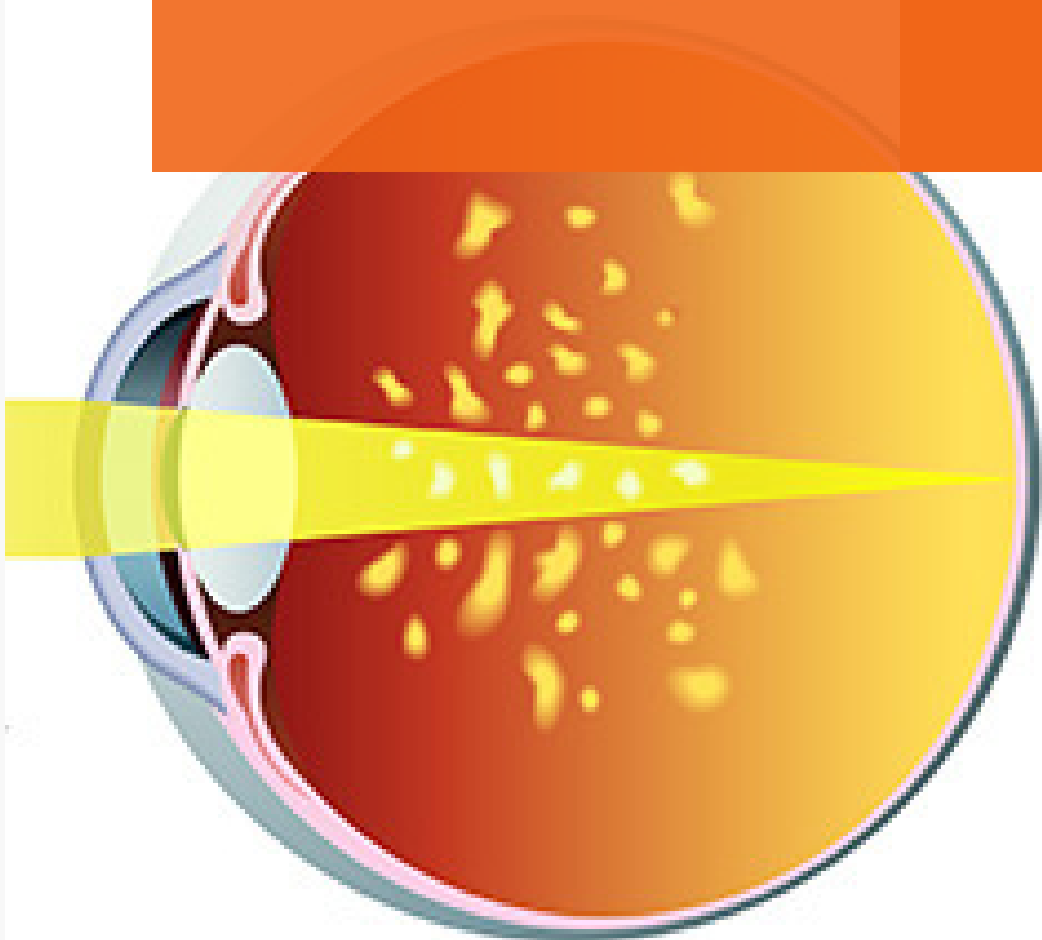


MAR BUENO

# MIODESOPSIAS O MOSCAS VOLANTES



**GOLD  
VISION  
2023**

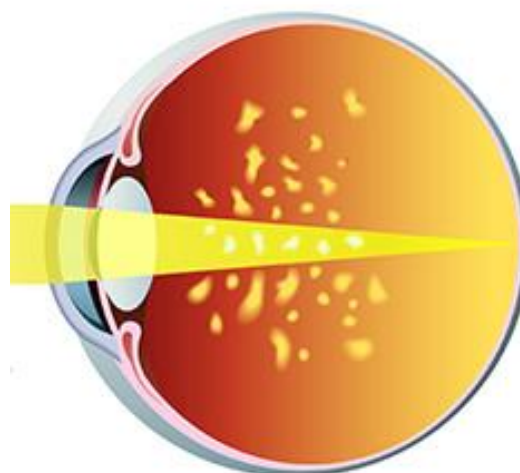
**6-11-2023**

## MIODESOPSIAS O MOSCAS VOLANTES

Las moscas volantes son un conglomerado de sustancia, en su mayor parte proteínas que se encuentran flotando en el interior del vítreo.

Se ven como manchas pequeñas, puntos, círculos, líneas o telarañas en el campo de visión.

Aunque lo que realmente vemos, no son esos acúmulos, sino las sombras que éstos proyectan sobre la retina.



En general, se hacen más evidentes cuando miramos una pared lisa o cuando hay mucha iluminación.

### ¿Cómo se producen?

A medida que envejecemos, nuestro vítreo comienza a espesarse o encogerse y puede ser que el vítreo se desprenda. Esta es la causa principal, aunque también puedes tenerlas sin que haya un desprendimiento vítreo.

En general no son un problema serio y tienden a desvanecerse o hacerse menos notorias con el tiempo.

Aunque esto siempre hay que explorarlo porque hay otras muchas causas que pueden provocarlas.

Las más comunes son:

- El **envejecimiento es la causa más común**. A partir de los 50 años aproximadamente, el vítreo comienza a licuarse y/o aglutinarse. Esto tira de la retina y libera tejido conectivo en el gel vítreo. Más de la mitad de las personas mayores de 70 años ven moscas volantes.
- **Traumatismo craneoencefálico y traumatismo ocular**. Los accidentes automovilísticos, los golpes en la cabeza y las lesiones en los ojos pueden hacer que se liberen residuos del vítreo.
- **Embarazo**. Los cambios hormonales pueden favorecer la aparición de las moscas volantes.
- Un **bebé puede nacer con ellos**. Son restos de vasos sanguíneos de los ojos que no se disolvieron correctamente durante la gestación.
- **Diabetes**. Las personas diabéticas suelen tener los capilares de los ojos muy débiles. Si se rompen, los coágulos pueden aparecer como flotadores en el humor vítreo.
- Tener **miopía elevada** aumenta la probabilidad de tener moscas volantes. La miopía hace que el ojo tire constantemente de la retina.
- Según la Medicina Tradicional china pueden aparecer como resultado de **desequilibrios en los riñones y el bazo o desequilibrios en los meridianos del hígado** y/o congestión del colon.
- **Uveítis**. Cuando la úvea en la parte posterior del ojo se inflama, pueden aparecer moscas volantes.

- **Después de la cirugía de cataratas**, el paciente puede experimentar complicaciones que resulten en moscas volantes.
- Las moscas volantes pueden indicar **desprendimiento de vítreo, desprendimiento de retina**, desgarros de retina o vasos sanguíneos rotos. Estos deben ser controlados por un oftalmólogo.
- **Exposición a toxinas**
- Síndrome del intestino permeable u otros **problemas gastrointestinales inflamatorios**.

Como ves son muchas las causas que pueden hacer aparecer las miodesopsias.

Si el origen está en un desprendimiento de retina o vítreo, el tratamiento es urgente. Pero en la gran mayoría de los casos suelen ser inofensivas y resolverse por sí solas.

Aunque el tiempo que se necesita para que desaparezcan varía mucho de una persona a otra.

En algunas ocasiones, se quedan ahí durante muchos meses y a no ser que sean una gran molestia para el paciente no se suele hacer tratamiento alguno.

Ahora bien, si hay tantos que la visión se oscurece significativamente y la persona tiene síntomas depresivos relacionados con visión borrosa y frustración, el oftalmólogo puede considerar un tratamiento con láser o la cirugía.

## Enfoques complementarios para el apoyo y la prevención de moscas volantes

Aunque como ya he dicho las miodesopsias no tienen un tratamiento específico, a no ser que sean por una causa grave o que plantee verdaderos problemas en el día a día de la persona, podemos hacer algunas cosas para prevenirlas y estimular su desaparición:

- **Reducir el estrés**

El estrés por sí solo no provoca la aparición de miodesopsias. Se tienen que dar otros factores. Sin embargo, un estado de estrés continuado puede provocar que se hagan más evidentes y menos soportables.

- **Potenciar el sistema inmunológico**

En el vítreo se encuentran los fagocitos, que son unas células del sistema inmune encargadas de descomponer los desechos del vítreo. Esta es una forma de que el cuerpo intente resolver las moscas volantes, pero lleva su tiempo.

Potenciar la función del sistema inmunológico podría ayudar a mejorar la actividad de los fagocitos para eliminar las miodesopsias.

- **Ácido hialurónico**

El cuerpo produce ácido hialurónico diariamente para lubricar las articulaciones y ayudar a sanar los tejidos. El vítreo contiene cantidades importantes de este ácido. A medida que envejecemos nuestro organismo produce cada vez menos, por lo que en ocasiones puede ser conveniente una suplementación.

Por supuesto, bajo las indicaciones de tu profesional de la salud.

- **Glucosamina**

También ayuda a lubricar y proteger las articulaciones. La glucosamina también podría reducir la rapidez con la que se rompe el revestimiento del saco vítreo.

- **Vitamina C**

Esta vitamina es útil para eliminar los desechos y neutralizar la oxidación. El ácido cítrico mejora la circulación linfática y sanguínea. Pero es importante observar la dosis y no tomar más de 1500 mg por día si tienes moscas volantes. Demasiada vitamina C puede reducir la absorción de otros nutrientes y, de hecho, aumentar las moscas volantes.

- **Equilibrio del calcio**

Un desequilibrio puede contribuir a la aparición de moscas volantes.

- **Medicina tradicional china**

Puesto que la MTC considera que las miodesopsias pueden resultar de un desequilibrio en la energía del meridiano del hígado, se recomienda tomar un tónico para este órgano que contiene **cardo mariano y diente de león**. También es recomendable el jengibre, la eufrasia, el arándano y el ginkgo. Todas ellas apoyan la circulación, fomentan el movimiento de energía y mitigan los efectos del estrés.