

AREDS2: guía informativa para la salud macular

Información científica para profesionales de la salud y pacientes | Mejía Lab

¿Qué es AREDS2? AREDS2 (Age-Related Eye Disease Study 2) es un estudio clínico patrocinado por el National Eye Institute (NEI) de Estados Unidos. También se denomina «fórmula AREDS2» a una combinación específica de nutrientes estudiada para disminuir el riesgo de progresión de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE) en determinados pacientes.

¿Para quién puede ser útil?

La evidencia respalda su consideración en personas con DMAE intermedia en uno o ambos ojos o con DMAE avanzada en un ojo, según evaluación oftalmológica. No se ha demostrado beneficio para prevenir la DMAE en personas sanas ni para tratar la DMAE temprana. No revierte el daño retiniano existente.

Composición diaria de referencia de AREDS2

Nutriente	Cantidad estudiada
Vitamina C	500 mg
Vitamina E	400 UI
Zinc	80 mg
Cobre (óxido cúprico)	2 mg
Luteína	10 mg
Zeaxantina	2 mg

Nota: AREDS2 reemplaza el betacaroteno de la fórmula AREDS original por luteína y zeaxantina. En estudios se evaluó también una dosis reducida de zinc (25 mg); consulta la formulación exacta del producto.

¿Qué demostró la investigación?

En pacientes con riesgo elevado, la formulación AREDS original redujo aproximadamente un 25 % el riesgo relativo de progresión a DMAE avanzada durante cinco años. AREDS2 confirmó la conveniencia de sustituir el betacaroteno por luteína y zeaxantina. Los suplementos no previenen la aparición de DMAE y no sustituyen los tratamientos para la forma neovascular.

Precauciones importantes

Las dosis de vitaminas y minerales son superiores a las de un multivitamínico convencional. La vitamina E puede interactuar con algunos medicamentos, incluidos anticoagulantes; el zinc puede causar molestias gastrointestinales e interacciones. La formulación antigua con betacaroteno aumenta el riesgo de cáncer de pulmón en fumadores y exfumadores. Es indispensable revisar medicación, antecedentes y dosis con el oftalmólogo.

Preguntas frecuentes

¿AREDS2 cura la DMAE? No. Puede reducir la probabilidad de progresión en pacientes seleccionados, pero no es una cura.

¿Sirve para cataratas? No se demostró un beneficio general de AREDS2 para prevenirlas.

¿Se puede sustituir por alimentos? Una dieta saludable es importante, pero no reproduce fácilmente las dosis de la formulación estudiada.

Referencias verificables

1. National Eye Institute. AREDS/AREDS2 Clinical Trials. <https://www.nei.nih.gov/eye-health-information/clinical-trials/age-related-eye-disease-studies-aredsareds2/about-areds-and-areds2>
2. National Eye Institute. AREDS/AREDS2 Frequently Asked Questions. <https://www.nei.nih.gov/eye-health-information/clinical-trials/age-related-eye-disease-studies-aredsareds2/aredsareds2-frequently-asked-questions>
3. Chew EY et al. Long-term outcomes of AREDS2. JAMA Ophthalmology (2022). doi:10.1001/jamaophthalmol.2022.1640

Advertencia: Documento educativo. No constituye indicación de consumo ni sustituye diagnóstico, seguimiento o tratamiento oftalmológico. La composición AREDS2 no debe atribuirse a un producto comercial sin verificar su etiqueta.