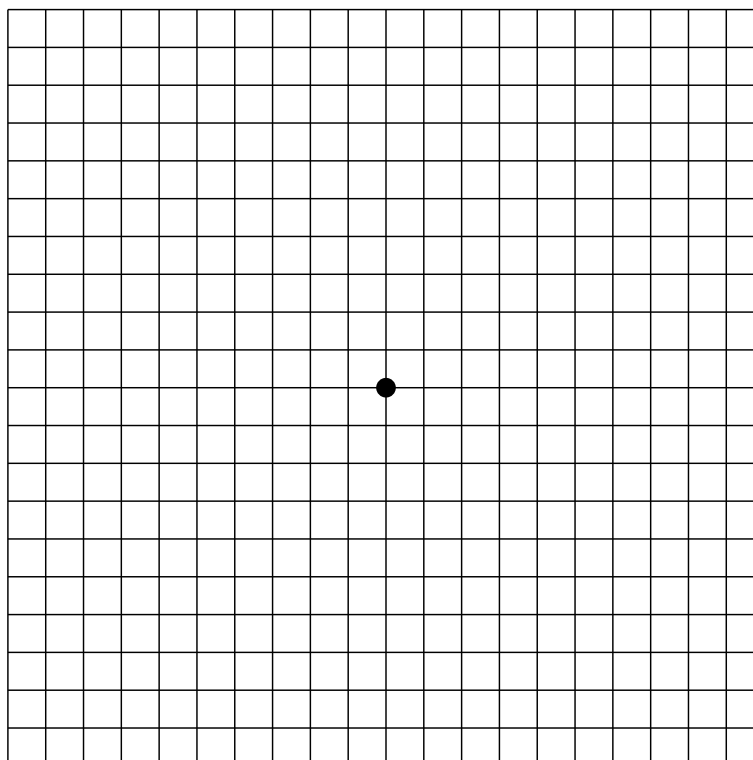


# Rejilla de Amsler

Test de autoexploración de la mácula

## Cómo realizar la prueba

1. Si utilizas gafas para ver de cerca, pónelas.
2. Sostén la hoja a unos 30 cm de los ojos, con buena iluminación.
3. Tápatelo un ojo sin presionarlo y, con el otro, mira fijamente el punto central.
4. Sin dejar de mirar el punto, comprueba si las líneas se ven rectas y los cuadros del mismo tamaño.
5. Repite la prueba tapando el otro ojo.



Distancia recomendada: unos 30 cm · Mira siempre al punto central

### Señales de alerta — consulta cuanto antes si:

- Las líneas rectas se ven onduladas, torcidas o quebradas.
- Aparecen zonas borrosas, oscuras o que parecen faltar.
- Los cuadros se ven de distinto tamaño o deformados.

Esta prueba es orientativa y no sustituye una revisión oftalmológica. Ante cualquier alteración, no esperes: pide cita.

**Pide tu revisión de retina con OCT en [inof.es](http://inof.es) · 933 933 156**