

La diabetes y sus ojos

Las personas con diabetes pueden tener problemas con sus ojos. La enfermedad del ojo diabético puede ser leve, lo que significa que tiene pequeños cambios en su visión. La enfermedad del ojo diabético también puede ser grave, lo que significa que podría perder la visión por completo. Es importante hacerse exámenes regulares con su doctor de la vista (optometrista u oftalmólogo) para que los problemas se puedan prevenir o tratar rápidamente. Las revisiones periódicas a la vista y el tratamiento

Siga estos consejos para tener ojos sanos:

Es importante hacer siempre un examen de la vista completo con gotas especiales para los ojos para ayudar al doctor de la vista a ver la parte posterior del ojo (dilatación).

Si le diagnosticaron diabetes recientemente, debe hacerse un examen completo de la vista:

- **En los próximos 5 años** después de la fecha en que le informaron que tenía diabetes tipo 1.
- **Tan pronto como sea posible** después de que le hayan dicho que tiene diabetes tipo 2.

Las personas con diabetes tipo 1 y tipo 2 deben hacerse un examen de la vista completo cada año.



También:

- Tome sus medicamentos para la diabetes como su profesional médico le indique
- Haga ejercicio cuando sea posible
- Coma alimentos saludables
- Mantenga un peso saludable
- Controle sus niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial

Vea a su doctor de la vista (optometrista) si usted tiene:

Cambios en su visión:

- Visión borrosa
- Manchas en su visión
- Pérdida de la visión

Problemas de la vista en los diabéticos:

Problemas de la vista	Lo que significa
Retinopatía diabética	Derrame y sangrado dentro de su ojo
Edema Macular	Hinchazón en su ojo
Cataratas	Cambios en el lente (la parte de en frente del ojo) causando visión nublada
Glaucoma	Un aumento de la presión en su ojo, que afecta su visión cuando ve hacia los lados
Ceguera	Perder su visión parcial o completamente

Recuerde:

Esté pendiente de su salud (ver a continuación) para evitar tener problemas de la vista. Use la tabla de abajo para ver cómo sigue.

Prueba	Meta	Mis últimos valores
HbA1c	Menos de 7%	
Presión arterial	Menos de 140/90mm/Hg	
LDL (colesterol malo)	Menos de 100mg/dL	
¿Fumo?	Nunca	

Cuando usted note cualquier problema con sus ojos o visión, vea a su doctor de los ojos (optometrista) inmediatamente.