

Diabetes and your Eyes

People with diabetes can have problems with their eyes. Diabetic eye disease can be mild, which means you have small changes in your vision. Diabetic eye disease can also be severe, which means you could lose your vision completely. It is important to have regular eye exams with your eye doctor (optometrist or ophthalmologist) so that problems can be prevented or treated quickly. Regular eye checks and early treatment can greatly lower your risk of severe eye problems.

Follow these tips for healthy eyes:

It is important to always get a complete eye exam using special eye drops to help the eye doctor see into the back of your eye (dilation).

If you were recently diagnosed with diabetes you should get a complete eye exam:

- **Within 5 years** of when you were told that you have type 1 diabetes.
- **As soon as possible** after you were told that you have type 2 diabetes.

People with type 1 and type 2 diabetes should then get a complete eye exam every year.



Also:

- Take your diabetes medicines as your provider tells you to
- Exercise as you are able
- Eat healthy foods
- Keep a healthy weight
- Manage your blood sugars and blood pressure

See your eye doctor (optometrist) if you have:

Changes in your vision:

- Blurred vision
- Spots in your vision
- Loss of vision

Diabetic Eye Problems:

Eye Problem	What it means
Diabetic Retinopathy	Leaking and bleeding inside your eye
Macular Edema	Swelling in your eye
Cataracts	Changes in your lens (at the front of your eye) causing cloudy vision
Glaucoma	An increase in pressure in your eye, which affects your side vision
Blindness	Losing your vision partly or completely

Remember:

Watch your health closely (see below) to keep eye problems from happening. Use the chart below to see how you are doing.

Test	Goal	My Last Value
HbA1c	Less than 7%	
Blood pressure	Less than 140/90 mm/Hg	
LDL (Bad cholesterol)	Less than 100 mg/dL	
Do I smoke?	Never	

When you notice any problem with your eyes or vision, see your eye doctor (optometrist) right away.

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.