



LA DIABETES Y USTED:

¡Tener unos ojos sanos es importante!

Es importante cuidar bien los ojos cuando se tiene diabetes. ¿Sabía que la diabetes puede dañar sus ojos? La buena noticia es que usted puede hacer algo para ayudar a mantener sus ojos sanos. Los siguientes consejos lo ayudarán a empezar a cuidarlos.

Consejos para mantener sus ojos sanos

1. Hágase un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año. Comparta los resultados con su médico de atención primaria:

- Durante este examen le pondrán gotas en los ojos para hacer que las pupilas se agranden. Las pupilas son los círculos negros en el medio de sus ojos. Las gotas no duelen y ayudan a su especialista de los ojos a ver sus ojos por dentro. Así ellos pueden notar si hay señales de algún problema.
- Un examen de los ojos con dilatación de las pupilas puede ayudar a su especialista de los ojos a detectar y tratar problemas. De esta forma se podría evitar que usted pierda la visión por causa de la diabetes.
- Su especialista de los ojos podría tomar fotos de sus ojos con un examen que se llama fotografía de la retina. Este examen ayuda a ver la retina, que está en la parte de atrás del ojo.
- ¡Asegúrese de ir a la próxima cita con su especialista de los ojos!

2. Vaya al especialista de los ojos de inmediato si:

- Ve pequeñas líneas o manchas negras que no desaparecen.
- Ve manchas rojas.
- Ve una nube roja.
- Nota un cambio repentino en su vista y no ve con la misma claridad.
- Le toma más tiempo de lo normal ajustarse a la oscuridad.



¿Cómo la diabetes puede dañar sus ojos?

- La diabetes es la principal causa de ceguera entre las personas menores de 74 años.
- Los problemas serios de los ojos son más comunes entre las personas con diabetes.
- Ayude a detectar y tratar los problemas en los ojos a tiempo. Esto lo ayudará a proteger su visión.

¿Dónde me puedo hacer un examen de los ojos con dilatación de las pupilas?

- Usted debe hacer una cita con un especialista de los ojos. Pida que le hagan un examen de los ojos con dilatación de las pupilas una vez al año.



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



LA DIABETES Y USTED: ¡Tener unos ojos sanos es importante!



¿Cuáles son las enfermedades de los ojos comunes en las personas con diabetes?

- La **retinopatía diabética** causa que los pequeños vasos sanguíneos en la retina (en la parte de atrás del ojo) se debiliten. Esto puede causar goteo de sangre. Esta enfermedad puede causar ceguera si no se trata. Cuando comienza, no tiene síntomas. Por eso es importante que le revisen los ojos regularmente.
- Las **cataratas** causan una “nube” en el cristalino del ojo que hace que la visión sea borrosa. Las personas con diabetes tienen más probabilidades de presentar cataratas.
- El **glaucoma** causa presión dentro del ojo. Si no se trata, el glaucoma puede causar pérdida de la visión o ceguera.



¿Qué debe hacer para tener unos ojos sanos?

- Hágase un examen de los ojos con dilatación de las pupilas al menos una vez al año.
- No falte a la próxima cita con su especialista de los ojos.
- Anote los cambios que tenga en su visión y dígaselos a su especialista de los ojos.
- Hable con su especialista de los ojos sobre las mejores maneras de mantener sus ojos sanos.
- Pídale a su especialista de los ojos que les envíe a todos sus médicos los resultados de sus exámenes luego de cada visita.
- Mantenga la glucosa (azúcar) en la sangre a un nivel saludable.

¡Conozca los factores clave de la diabetes para mantener su diabetes bajo control!

Pídale a su equipo de atención médica que lo ayude a establecer y alcanzar metas para controlar sus factores clave de la diabetes. Estos son el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Hable con su familia sobre su diabetes y dígalos cómo debe controlarla para que lo puedan ayudar.

- **Prueba A1c:** La meta para muchas personas es obtener un valor de menos de 7% en esta prueba de sangre. Aun así, su médico podría fijar una meta diferente para usted.
- **Presión arterial:** Tener la presión arterial alta causa enfermedades del corazón. Para la mayoría de las personas, la meta es tener menos de 140/90 mm de Hg. Aun así, su médico podría fijar una meta diferente para usted.
- **Colesterol:** El colesterol malo se conoce como lipoproteína de baja densidad o LBD. Este colesterol se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El colesterol bueno se conoce como lipoproteína de alta densidad o LAD. Este colesterol ayuda a sacar el colesterol malo de los vasos sanguíneos. Pregunte en cuánto debería tener sus niveles de colesterol.
- **No fume:** Llame al 1-855-DÉJELO YA (1-855-335-3569). Pida apoyo para dejar de fumar.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) o a la línea TTY 1-888-232-6348. También puede visitar www.cdc.gov/info.

Para ordenar recursos educativos sobre la diabetes, visite

www.cdc.gov/diabetes/ndep.



NDEP-131S
Junio de 2016