

# TOME CONTROL DE SU DIABETES



## Ojos Sanos

¿Sabía que la diabetes le puede dañar los ojos? La buena noticia es que puede tomar medidas para ayudar a mantener los ojos sanos. Al encontrar esta guía, ¡ya ha dado un paso importante!

### Consejos para mantener los ojos sanos

■ **Hágase un examen de los ojos con dilatación de pupila al menos una vez al año y comparta los resultados con su médico de cuidados primarios.**

- Para este examen, le pondrán gotitas en los ojos que dilatan (agrandan) las pupilas. Las pupilas son los círculos negros que están en el centro de los ojos. Las gotas no duelen y ayudan al especialista a ver la parte de adentro de los ojos en busca de signos de problemas de salud.
- Este examen puede ayudar al especialista a encontrar y tratar los problemas de los ojos para que usted no pierda la visión por la diabetes.
- El especialista podría sacarle fotos a sus ojos con un instrumento llamado retinógrafo. Este instrumento lo ayuda a ver la retina, que está en la parte de atrás, o el fondo, de los ojos.
- ¡Asegúrese de programar e ir a su próxima cita con el especialista de los ojos!

■ **Vea inmediatamente a un especialista de los ojos si:**

- Ve líneas o puntitos negros pequeños que no desaparecen.
- Ve algún punto rojo o una niebla roja.
- Tiene un cambio repentino en qué tan claro ve.
- Necesita más tiempo para adaptarse a la oscuridad.



■ **Hable con todos los miembros de su equipo de atención médica sobre los modos de manejar la diabetes.**

- Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a establecer y alcanzar metas que le permitan manejar sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol.
- Hágase regularmente la prueba de A1C para medir los niveles de azúcar en la sangre a lo largo del tiempo porque, si son altos, pueden acelerar los problemas de los ojos.
- Pregunte cómo puede hacer más actividad física todos los días de manera segura y qué alimentos son saludables.



**Centers for Disease  
Control and Prevention**  
National Center for Chronic  
Disease Prevention and  
Health Promotion

## ¿Cómo le puede dañar los ojos la diabetes?

- La diabetes es la principal causa de ceguera en los adultos de 20 a 74 años. También es una significativa causa de ceguera en aquellos de 75 o mayores.
- Los problemas graves en los ojos son más frecuentes en las personas con diabetes.
- Los exámenes regulares de los ojos ayudan a que el especialista encuentre y trate los problemas de manera temprana para protegerle la vista.

Haga una cita con un especialista de los ojos, ya sea un oftalmólogo o un optometrista. Estos dos tipos de especialista pueden hacerle un examen de los ojos con dilatación y revisarle los ojos.



## Enfermedades de los ojos que son comunes entre las personas con diabetes

**Retinopatía**, que es una afección que hace que los pequeños vasos sanguíneos de la retina se debiliten y posiblemente tengan derrames de sangre. Si no se trata, puede causar ceguera. Cuando comienza, no provoca síntomas, por eso es importante que se revise los ojos regularmente.

**Cataratas**, que es una afección que hace que se “nuble” el cristalino del ojo lo cual hace que tenga la visión borrosa. Las personas con diabetes tienen más probabilidades de presentar cataratas.

**Glaucoma**, que es una afección que crea presión en el ojo. Si no se trata, puede causar pérdida de visión o ceguera.

## Maneje los factores clave de la diabetes



Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a establecer y alcanzar metas que le permitan dejar de fumar y manejar sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol, que son los factores clave de la diabetes.

■ **A1C (medición del nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses):** La meta que se fija para muchas personas en este análisis de sangre es menos del 7 %, pero su médico podría darle una meta distinta.

■ **Presión arterial:** La presión arterial alta causa enfermedad del corazón. Para la mayoría de las personas la meta es menos de 140/90 mmHg, pero pregúntele a su médico cuál debería ser la meta para usted.

■ **Colesterol:** El LDL, o colesterol “malo”, se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El HDL, o colesterol “bueno”, ayuda a eliminar el colesterol “malo” de los vasos sanguíneos. Pregúntele al médico cuáles deberían ser sus valores de colesterol.

■ **Fumar:** Si usted fuma o consume otro productos del tabaco, tome medidas para dejar de hacerlo. Llame al 1-855- DÉJELO-YA (1-855-335-3569) para obtener apoyo.

**Informe a su familia acerca de la diabetes y los factores clave para que puedan ayudarlo.**

## Únase a los millones de personas en los Estados Unidos que están aprendiendo a manejar la diabetes:

Pídale a su equipo de atención médica que lo remita a servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES), para que lo ayuden a manejar la diabetes. Busque [“encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área”](#) en Internet para encontrar un sitio web que tenga una lista de programas reconocidos por la Asociación Americana de la Diabetes o acreditados por la Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes.

Visite el [sitio web de los CDC sobre la diabetes](#) para obtener información sobre cómo manejar la diabetes, ¡y vivir la vida con la mejor salud posible!