

# ¿Y ahora qué pasa con la diabetes y los ojos?

La diabetes es una condición médica que aumenta el riesgo de desarrollar varios tipos de enfermedades de la vista, como retinopatía diabética, glaucoma y cataratas. Sin embargo, con un plan de acción adecuado, puedes proteger tu visión y reducir las posibilidades de padecer enfermedades como estas.

**PRIMERO, LOS HECHOS:** Los niveles de azúcar en la sangre crónicamente elevados son la principal preocupación en cuanto a la salud de los ojos y la diabetes. La mejor forma de prevenir problemas oculares es mantener tus niveles de azúcar en un rango saludable a través de una combinación de dietas, cambios en el estilo de vida y medicinas según sea necesario. A continuación, te ofrecemos unos consejos para ayudarte a controlar tus niveles de azúcar.

Hazte un examen completo de la vista

Come sanamente

Hazte pruebas de detección temprana

## ACTÚA SOBRE LOS HECHOS:

### HAZTE UN EXAMEN COMPLETO DE LA VISTA.

**¿Qué hacer?** Se estima que el 40% de los diabéticos mayores de 40 años desarrollarán retinopatía diabética. Los exámenes de la vista rutinarios ayudan a identificar las primeras etapas de las enfermedades oculares y a cuidar tu visión. Por eso, se recomienda que los diabéticos vayan a hacerse un examen de la vista al menos una vez al año.

### COME SANAMENTE.

**¿Qué hacer?** Llevar una alimentación sana y hacer ejercicio regularmente ayuda a controlar la diabetes y es muy bueno para la salud de tus ojos. Por eso es tan importante hacer cambios en el estilo de vida y mantener la diabetes bajo control. Inscríbete en una clase de EAMD o DPP para aprender a comer mejor y controlar tus niveles de azúcar para que cuides a tus ojos. Haz clic aquí para comenzar tu búsqueda.

### HAZTE PRUEBAS DE DETECCIÓN TEMPRANA.

**¿Qué hacer?** Si notas cambios en tu visión, no te esperes hasta el examen anual. Programa una cita con el oftalmólogo. Los cambios más frecuentes en la salud ocular son:

1. Puntitos o manchas oscuras con que flotan
2. Ojos resecos
3. Cambios repentinos como visión borrosa, distorsionada, dificultad para enfocar la vista o adaptarse a la oscuridad
4. Visión doble (causada por daños en los nervios) o problemas para enfocar la vista debido a fluctuaciones de la visión (causadas por el desequilibrio de líquidos en el cristalino del ojo)

Sitio: <https://www.cdc.gov/diabetes/professional-info/health-care-pro/diabetes-eye-health.html>



¿Cuándo fue la última vez que te hiciste un examen de la vista?



¿Para cuándo está programado mi próximo examen de la vista o cuándo y con quién debo hacerlo??

# ¡NO ESTAS SOLO!



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

[EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/](https://EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/)