



LA DIABETES Y SUS OJOS

La diabetes es una enfermedad que puede desarrollarse cuando los niveles de glucosa en sangre (también conocidos como azúcar en sangre) son demasiado altos. La diabetes puede causar cambios en su visión que van desde visión borrosa hasta pérdida permanente de la visión. La mejor manera de prevenir la pérdida de la visión debido a la diabetes es haciéndose **un examen de dilatación ocular cada año con su oftalmólogo**.

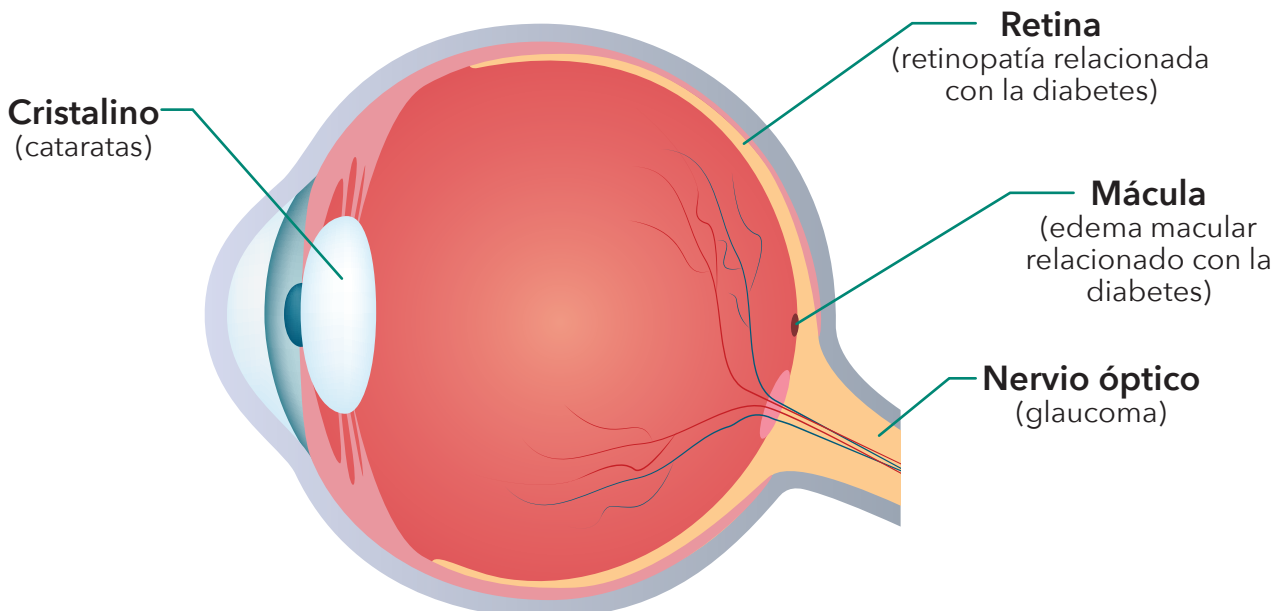
Factores de riesgo de la diabetes

- Adultos mayores de 45 años
- Antecedentes familiares de diabetes
- Hipertensión arterial
- Sobrepeso/obesidad
- Tener exceso de peso
- Algunas poblaciones, incluidos los afroamericanos, hispanos/latinos, indios americanos, estadounidenses asiáticos e isleños del Pacífico tienen una mayor probabilidad de desarrollar diabetes



Anatomía del ojo

La diabetes afecta a toda la salud del ojo. La enfermedad ocular relacionada con la diabetes afecta principalmente a la retina (parte posterior del ojo), pero también puede afectar al cristalino, el nervio óptico y el sistema de drenaje del ojo. La enfermedad ocular relacionada con la diabetes puede dificultar leer, ver señales y conducir por la noche, y puede provocar una pérdida permanente de la visión.





**Prevent
Blindness**
Wisconsin

Nuestra visión es que cada residente de Wisconsin tenga una vista saludable en todas las etapas de la vida.

ENFERMEDADES OCULARES RELACIONADAS CON LA DIABETES:

retinopatía relacionada con la diabetes



Visión normal

Retinopatía relacionada
con la diabetes

La **retinopatía relacionada con la diabetes** ocurre cuando pequeños vasos sanguíneos gotean y sangran en la **retina**. La **retina** se encuentra en la parte posterior del ojo y le ayuda a ver claramente. La retinopatía relacionada con la diabetes es la principal causa de ceguera en los adultos estadounidenses. La retinopatía relacionada con la diabetes suele tratarse con fármacos inyectables frecuentes para mantener la salud de la **retina** con el tiempo.

Edema macular relacionado con la diabetes



Visión normal

Edema macular relacionado
con la diabetes

El **edema macular relacionado con la diabetes** ocurre cuando pequeños vasos sanguíneos en el centro de la **retina (la mácula)** tienen escape de fluido, provocando la inflamación de la **mácula**. La inflamación puede causar visión borrosa, cambios en la visión del color o pérdida permanente de la visión. El edema macular relacionado con la diabetes suele tratarse con tratamientos con láser o inyecciones con corticosteroides para reducir la inflamación del ojo.

Cataratas

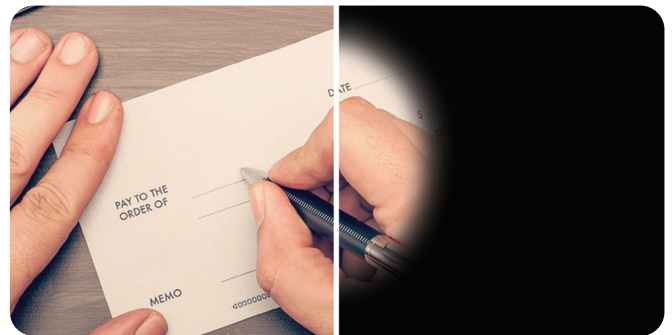


Visión normal

Cataratas

Las **cataratas** son una opacidad del **cristalino** del ojo. Esto puede hacer que su visión se vuelva borrosa y que los colores parezcan opacos. En general, las cataratas pueden tratarse con cirugía. Además del envejecimiento, la diabetes es el factor de riesgo más frecuente de las cataratas.

Glaucoma



Visión normal

Glaucoma

El **glaucoma**, conocido como “el ladrón silencioso de la visión”, se desarrolla cuando hay demasiada presión en el ojo, generando el daño del **nervio óptico**. La pérdida de la visión normalmente comienza sin síntomas evidentes. Si no es tratado, el glaucoma puede provocar la pérdida permanente de la visión. Una vez que la visión se pierde, el glaucoma no se puede revertir. Los medicamentos y la cirugía pueden ralentizar el desarrollo y la progresión de la enfermedad.

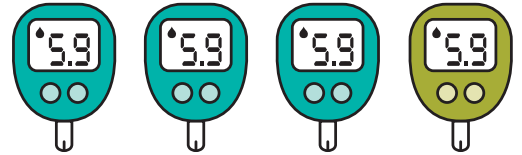
Puede prevenir estas enfermedades oculares con un estilo de vida saludable y visitando a su oftalmólogo cada año para un examen de dilatación ocular.



Nuestra visión es que cada residente de Wisconsin tenga una vista saludable en todas las etapas de la vida.

RETINOPATÍA RELACIONADA CON LA DIABETES

La retinopatía relacionada con la diabetes afecta a **1 de cada 4** personas con diabetes. Es la causa número uno de ceguera en los adultos estadounidenses. Ocurre cuando pequeños vasos sanguíneos gotean en la retina. La retina se encuentra en la parte posterior del ojo y le ayuda a ver claramente. **Para evitar la pérdida de la visión por retinopatía relacionada con la diabetes, es muy recomendable que las personas con diabetes reciban un examen de dilatación ocular cada año.**

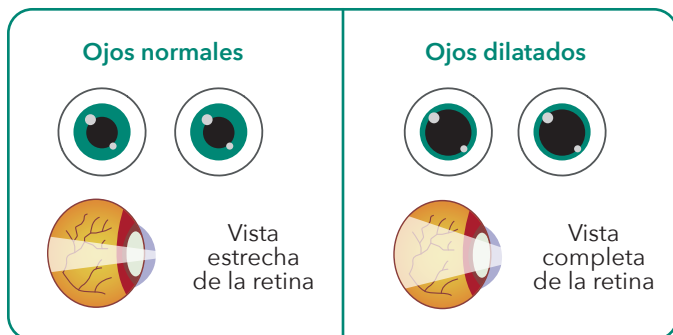


Síntomas de la retinopatía relacionada con la diabetes

- Aumento repentino de moscas volantes en los ojos (puntos o hebras oscuras similares a una telaraña que parecen flotar en su campo de visión)
- Visión borrosa
- Pérdida repentina de la visión en un ojo
- Mala visión de color
- Mala visión nocturna
- Halos alrededor de las luces
- Ver luces parpadeantes



Póngase en contacto inmediatamente con su oftalmólogo si experimenta cualquiera de estos síntomas.



Exámenes de dilatación ocular

El examen de **dilatación** ocular es fundamental para las personas con diabetes. La dilatación ocular se hace con colirio para dilatar la parte delantera del ojo, conocida como la pupila. La dilatación de las pupilas permite que el oftalmólogo pueda observar toda la parte posterior del ojo. Con la dilatación, su oftalmólogo puede revisar la retina (la parte posterior del ojo), la mácula (la visión central) y la salud completa del ojo para garantizar que esté saludable.

Cómo gestionar su diabetes y mantener sus ojos sanos



Visitar a su oftalmólogo cada año para un examen de dilatación ocular



Tener un nivel de A1C de 7 o menos, o el nivel recomendado por su oftalmólogo



Dejar de fumar, trabajar con un profesional de la salud que le ayude a diseñar un plan para dejar de fumar



Tomar sus medicamentos según lo prescrito

DIABETES: UNA EPIDEMIA CRECIENTE EN LA SALUD DE LA VISIÓN

A1C **LA RETINOPATÍA RELACIONADA CON LA DIABETES ES LA CAUSA PRINCIPAL DE CEGUERA Y EL DETERIORO VISUAL EN LOS ADULTOS EN EDAD LABORAL EN LOS EE. UU.**

40 % DE LOS ADULTOS DE WISCONSIN ESTÁN EN RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2 A LO LARGO DE SU VIDA

RETINA SANA



RETINOPATÍA RELACIONADA CON LA DIABETES

APROXIMADAMENTE 1 DE CADA 3 ADULTOS MAYORES DE 40 AÑOS CON DIABETES YA MUESTRAN ALGUNOS SÍNTOMAS DE **RETINOPATÍA RELACIONADA CON LA DIABETES**



SE CALCULA QUE UNOS

138,000
HABITANTES DE WISCONSIN

TIENEN DIABETES Y NO LO SABEN

ESO EQUIVALE A

UN PARTIDO DE LOS BREWERS CON ENTRADAS AGOTADAS

3

EN MILLER PARK



Fuentes

Gregg EW, Zhuo X, Cheng YJ, Albright AL, Narayan KM, Thompson TJ. Trends in lifetime risk and years of life lost due to diabetes in the USA, 1985-2011: a modelling study. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2014 Nov; 2(11):867-74. Epub 2014 Aug 12.
Sistema de Vigilancia del Factor de Riesgo Conductual (BRFSS), 2014.
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Informe Nacional de Estadísticas sobre la Diabetes: Estimaciones de diabetes y su carga en los Estados Unidos, 2014. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.; 2014.
Instituto Nacional del Ojo. (2015). Datos sobre la retinopatía diabética: Puntos para recordar. Recuperado de: <https://nei.nih.gov/health/diabetic/retinopathy>
Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales. (2017). Las enfermedades diabéticas del ojo: ¿Son comunes las enfermedades de los ojos asociadas con la diabetes? Recuperado de: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-problemas/ojos#comunes>
Encuesta Nacional sobre Salud Infantil, Encuesta 2011-2012.
Estadísticas Interactivas de Salud de Wisconsin (WISH), Módulo poblacional 2014.
Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin. (2018). Datos y figuras sobre la diabetes: Datos generales. Recuperado de: <https://www.dhs.wisconsin.gov/diabetes/-facts.htm>