



# La Diabetes + Sus Ojos

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa en la sangre (también llamada azúcar en la sangre) son altos. La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía de su cuerpo, y se obtiene de la comida que come. El cuerpo fabrica una hormona llamada insulina, que ayuda a la glucosa de la comida que usted come a entrar en las células para ser usada para generar energía. Si tiene diabetes, su cuerpo no puede hacer suficiente insulina o nada de insulina, o su cuerpo no puede usar bien la insulina. Eso hace que la glucosa se quede en la sangre y no entre en las células para generar energía.

Muchas personas pueden vivir una vida larga y saludable con diabetes. Usted puede manejar la diabetes a través de la dieta, el ejercicio físico y tomando los medicamentos que le indique su médico. Sin ese manejo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden causar daños en el corazón, los riñones, los pies, los oídos y los ojos. Mantenerse saludable hará que sea más fácil para usted manejar la diabetes y mantener una buena visión y salud de los ojos, le permitirá hacer ejercicio y seguir el consejo de los médicos sobre tratamientos.

## ¿Qué son las enfermedades de los ojos relacionadas con la diabetes?

Si usted tiene diabetes, la prevención de las enfermedades de los ojos relacionadas con la diabetes es una prioridad. Las enfermedades oculares relacionadas con la diabetes pueden provocar problemas para leer, ver rostros al otro lado de una habitación, ver en la noche o incluso ceguera. Hay dos formas de enfermedades de los ojos relacionadas con la diabetes:

- La **retinopatía relacionada con la diabetes** ocurre cuando pequeños vasos sanguíneos tienen pérdidas de sangre hacia la retina. La retina es la capa del ojo que actúa como la película en la cámara del ojo y nos permite ver. La retinopatía relacionada con la diabetes es la principal causa de ceguera en adultos en los Estados Unidos, y

## ¿Qué tan común es la diabetes?

Es bueno que sepa que no es la única persona que vive con diabetes. Más de 30 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes. Una de cada cuatro no sabe que tiene diabetes. La diabetes es más común entre ciertas poblaciones, como los afroamericanos, hispanos, indígenas estadounidenses, asiático americanos y habitantes de islas del Pacífico. Usted tiene más probabilidades de tener diabetes si:

- tiene 45 años o más
- tiene antecedentes de diabetes en la familia
- usted tiene presión arterial alta
- tiene sobrepeso

La buena noticia es que puede manejar la diabetes cuidándose: planificando comidas saludables, haciendo ejercicio físico regular y tomando los medicamentos según las indicaciones de su médico.

## Diferentes palabras, mismo significado

Las siguientes palabras se refieren a la misma afección y se pueden usar indistintamente.

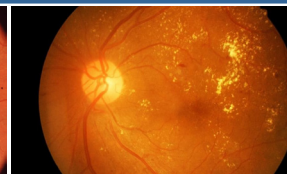
enfermedades de los ojos relacionadas con la diabetes = enfermedades oculares diabéticas

retinopatía relacionada con la diabetes = retinopatía diabética

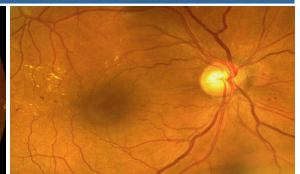
edema macular relacionado con la diabetes = edema macular diabético



Normal



Retinopatía relacionada con la diabetes



Edema macular relacionado con la diabetes

afecta a más de una de cada cuatro personas que viven con diabetes, y 4% son casos graves.

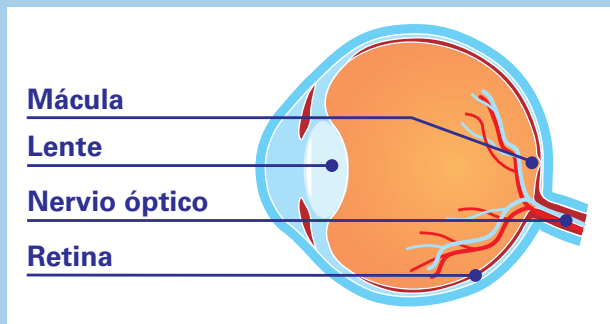
- El **edema macular relacionado con la diabetes** es una inflamación que puede ocurrir con la retinopatía. Ocurre cuando pequeños vasos sanguíneos en el centro de la retina, llamada la mácula, tienen pérdidas de sangre y causan inflamación de la retina. Eso puede hacer que la visión sea borrosa.

La buena noticia es que las enfermedades oculares relacionadas con la diabetes con frecuencia se pueden prevenir o manejar con un estilo de vida saludable y visitas anuales a un médico de los ojos.

## ¿Qué otras enfermedades son comunes entre personas que viven con diabetes?

- Las **cataratas** ocurren cuando el lente del ojo se nubla, y puede provocar que la visión sea borrosa y los colores sean opacos. Generalmente, las cataratas se pueden tratar con cirugía, lo que puede ayudar a restablecer la visión. Aparte de la edad, la diabetes es el factor de riesgo más común para las cataratas.
- El **glaucoma**, “el ladrón silencioso de la vista”, causa daños en el nervio óptico y posible pérdida de visión lateral, generalmente provocado por un aumento en la presión del líquido en el interior del ojo. La pérdida de visión comienza sin que haya ningún síntoma detectable que finalmente cause la visión en túnel. Si no se trata, el glaucoma puede causar pérdida permanente de la visión. Cuando la visión se pierde debido a glaucoma, no se puede restablecer. Los medicamentos y la cirugía pueden retrasar el progreso de la enfermedad.

Usted puede ayudar a prevenir estas enfermedades oculares con un estilo de vida saludable y visitando a un médico de los ojos una vez al año.



### CONOZCA ESTOS NIVELES RELACIONADOS CON LA DIABETES EN SU CUERPO PARA PROTEGER LA SALUD DE SUS OJOS

#### A1C:

Maneje la glucosa en la sangre. Controle el nivel de A1C cada 6 meses.

#### PRESIÓN ARTERIAL:

Maneje su presión arterial para proteger el corazón, los riñones y la salud de los ojos.

#### COLESTEROL:

Maneje sus niveles de colesterol.

#### NO FUME:

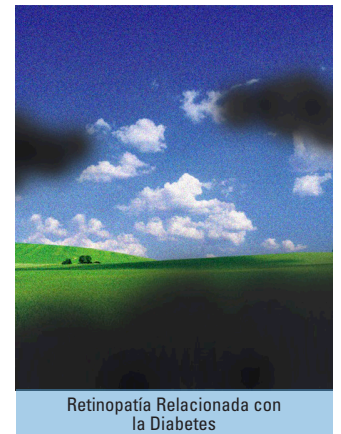
No empiece a fumar, y si fuma, deje de hacerlo.

#### OJOS:

Hágase un examen completo de los ojos con dilatación de la pupila anualmente.



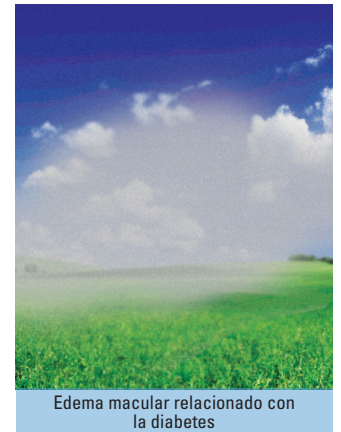
Cataratas



Retinopatía Relacionada con la Diabetes



Glaucoma



Edema macular relacionado con la diabetes

## Para obtener más información:

Visite la siguiente página web para obtener más información sobre enfermedad ocular relacionada con la diabetes, información de seguro de salud, información sobre asistencia financiera y opciones de vida saludable para disminuir sus probabilidades de sufrir enfermedades en los ojos:

## La diabetes y sus ojos – Recursos

<https://www.preventblindness.org/diabetes>

<https://www.preventblindness.org/diabetes-resources>



Made possible by funding from the Allergan Foundation

