



La Diabetes + Sus Ojos

Salud visual en la juventud

¿Por que es esto importante?

Es importante que los jóvenes con diabetes y sus familias sepan que los problemas de visión son comunes con la diabetes. Los problemas de visión pueden ser evitados o retrasados manteniendo los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre dentro del rango y hacerse exámenes oculares con dilatación de las pupilas cada año o según lo que recomiende su oculista (un optometrista u oftalmólogo).^{2,3}

Se pueden desarrollar problemas de visión debido a enfermedades oculares relacionadas con la diabetes después de vivir con diabetes durante varios años, pero puede ocurrir antes si el nivel de glucosa en la sangre no se mantiene dentro del alcance. Estos problemas de visión pueden incluir dificultad para leer, ver caras al otro lado de la habitación, ver de noche e incluso ceguera.

Jóvenes con diabetes tipo 1 y tipo 2 se recomienda tener su primer examen ocular con dilatación:

Tipo 1: 3-5 años después del diagnóstico^{2,3}

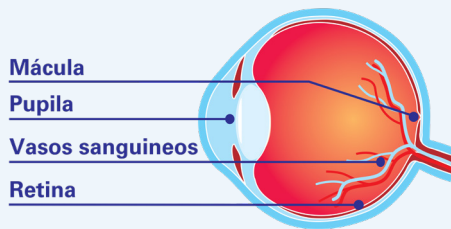
Tipo 2: en el momento del diagnóstico o poco después²

Luego cada año o según lo recomendado por el oculista

1 de cada 2 jóvenes con diabetes



puede desarrollar retinopatía relacionada con la diabetes más de 12 años después del diagnóstico.¹



¿Qué es la enfermedad ocular relacionada con la diabetes?

Un grupo de enfermedades oculares que pueden afectar a las personas con diabetes, incluyendo: **retinopatía relacionada con la diabetes** ocurre cuando los vasos sanguíneos pequeños del ojo se dañan por niveles altos de glucosa en la sangre a lo largo del tiempo. Estos vasos sanguíneos pueden tener fugas o sangrar en la retina. La retina está en la parte de atrás del ojo. Actúa como la película de una cámara para ayudarnos a ver.

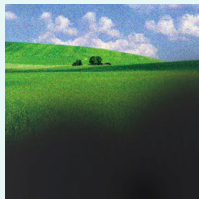
El edema macular relacionado con la diabetes es una hinchazón que puede ocurrir con la diabetes retinopatía. Esta afección puede ocurrir cuando los pequeños vasos sanguíneos en el centro de la retina, llamada mácula, comienza a gotear. Esto puede hacer que la retina se hinche y puede provocar a la pérdida de visión.

¿Cuáles son los síntomas de la retinopatía relacionada con la diabetes?

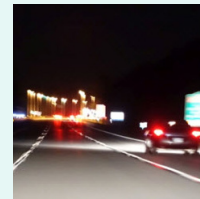
Es importante recordar que un niño con diabetes bajo su cuidado puede no experimentar síntomas de visión en las primeras etapas de la enfermedad ocular. Por eso es importante consultar a un oftalmólogo con regularidad. A continuación, se detallan algunos síntomas que pueden ocurrir con la retinopatía relacionada con la diabetes:



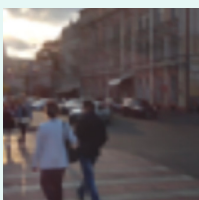
Aumento repentino de moscas volantes (manchas y/o líneas onduladas oscuras)



Áreas oscuras o faltantes repentinas en su visión



Dificultad para ver durante la noche



Visión borrosa



Destellos de luces



Colores que parecen descoloridos

Comuníquese con su oculista de inmediato si usted o un niño bajo su cuidado tiene alguno de estos síntomas. La detección y el tratamiento tempranos pueden reducir el riesgo de problemas de visión.

¿Qué es un examen ocular con dilatación de pupilas?

Un examen ocular con dilatación de la pupila utiliza gotas para los ojos para dilatar (ensanchar) la abertura en la parte frontal del ojo llamada pupila. La dilatación le permite al oculista ver la parte posterior del ojo donde se encuentra la retina. Este es un paso importante durante un examen ocular para jóvenes que viven con diabetes. Las gotas para los ojos no causan dolor, pero pueden picar durante uno o dos minutos después de aplicarse en el ojo. Los efectos secundarios de las gotas para los ojos pueden incluir visión borrosa, especialmente de cerca, y sensibilidad a la luz. Los efectos secundarios suelen durar unas pocas horas. Si no es posible realizar un examen ocular con dilatación de pupilas, se puede realizar una prueba de vista utilizando una cámara especial que toma fotografías de la retina sin dilatación.



Embarazo: La diabetes tipo 1 y tipo 2 puede aumentar el riesgo de problemas de visión durante el embarazo. Para los adultos jóvenes que viven con diabetes y planean quedar embarazadas, se recomienda un examen ocular con dilatación de pupilas antes del embarazo y luego a principios del primer trimestre. El oculista puede determinar la necesidad de visitas de seguimiento adicionales.

Referencias:

1. Jensen, E. T., Rigdon, J., Rezaei, K. A., Saaddine, J., Lundeen, E. A., Dabelea, D., ... & Lawrence, J. M. (2023). Prevalence, Progression, and Modifiable Risk Factors for Diabetic Retinopathy in Youth and Young Adults With Youth-Onset Type 1 and Type 2 Diabetes: The SEARCH for Diabetes in Youth Study. *Diabetes Care*, 46(6), 1252-1260. <https://doi.org/10.2337/dc22-2503>
2. Flaxel, C. J., Adelman, R. A., Bailey, S. T., Fawzi, A., Lim, J. I., Vemulakonda, G. A., & Ying, G. S. (2020). Diabetic Retinopathy Preferred Practice Pattern®. *Ophthalmology*, 127(1), P66-P145. <https://doi.org/10.1016/j.ophtha.2019.09.025>
3. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 14. Children and Adolescents: *Standards of Medical Care in Diabetes—2022*. *Diabetes Care* 1 January 2022; 45 (Supplement_1): S208-S231. <https://doi.org/10.2337/dc22-S014>

5 formas de ayudar a prevenir la pérdida de visión debido a la diabetes

Si bien no existe cura para la diabetes, es posible ayudar a prevenirla o retrasar la pérdida de la visión y otros problemas de salud asociados con esta afección. Aquí hay cinco maneras de ayudar a prevenir la pérdida de visión debido a la diabetes:



Hacerse exámenes oculares con dilatación de pupilas:

Los exámenes oculares con dilatación de pupilas son importantes para ambos tipos de diabetes. Si un niño bajo su cuidado tiene una enfermedad ocular relacionada con la diabetes, el tratamiento puede ayudar o evitar que su visión empeore.



Concentrarse en la atención preventiva: es clave que un niño bajo su cuidado se someta a visitas de atención regulares con un médico de atención primaria, controle sus niveles de glucosa en sangre y siga el programa de tratamiento de la diabetes según lo prescrito. Hable con el equipo de atención de su hijo (endocrinólogo pediátrico, pediatra, educador en diabetes, nutricionista o dietista registrado) si tiene alguna pregunta o inquietud.



Participar en actividad física: anime a un niño bajo su cuidado a realizar o mantenerse activo en algo que le guste, como bailar, ir en bicicleta o jugar al aire libre. Apóyelos uniéndose a la actividad física junto con ellos.



Comer alimentos saludables: Ofrezca alimentos bajos en grasas saturadas y azúcar comiendo frutas frescas, verduras, proteínas magras y cereales integrales. Evite los alimentos procesados, los jugos y los refrescos.



Evitar hábitos que puedan crear complicaciones:

Fumar aumenta el riesgo de complicaciones por diabetes. Aliente a un niño bajo su cuidado a no fumar o ayúdelo a dejar de fumar, si es necesario.

Para más información:

Diabetes juvenil y salud de la visión: ayude a prevenir la pérdida de la visión en los jóvenes

PreventBlindness.org/juvenile-diabetes

Diabetes + Recursos para sus ojos

PreventBlindness.org/diabetes

Diabetes + sus ojos Kit de herramientas educativas

PreventBlindness.org/diabetes-and-the-eyes-educational-toolkit

American Academy of Pediatrics: Diabetes infantil

HealthyChildren.org/spanish/health-issues/conditions/chronic/paginas/diabetes.aspx

Juvenile Diabetes Research Foundation: Enfermedad ocular

JDRF.org/enfermedad-ocular

Hecho posible mediante la financiación de

