



**Prevent  
Blindness**  
Our Vision Is Vision.

# Diabetes: ¡Se el héroe de la vista de tu hijo(a) adolescente!

**¡Si tu hijo(a) adolescente tiene diabetes, es importante que se hagan su examen de la vista anual!**

## ¿Cuándo debería tu hijo(a) adolescente de hacerse su primer examen anual de dilatación ocular?

Las enfermedades de los ojos pueden desarrollarse con el tiempo al vivir con diabetes, especialmente en las poblaciones afroamericanas e hispanas.

**TIPO 1:**  
3 a 5 años  
después de ser  
diagnosticado<sup>1,2</sup>

**TIPO 2:**  
cuando seas  
diagnosticado o  
poco después<sup>1,2</sup>

Después anualmente o como  
lo recomienda tu oculista



## ¿Qué es un examen de dilatación?

La dilatación de los ojos se hace usando gotas que abren la parte de enfrente de tus ojos, llamada pupila. Esto le permite al oculista ver la parte de atrás del ojo.



**¡Haz una cita para el examen de la vista de tu adolescente hoy mismo!**  
Es importante que los padres de adolescentes viviendo con diabetes sepan que las enfermedades oculares son comunes.



**¿No estás seguro de como encontrar un oculista?**  
[PreventBlindness.org/  
find-an-eye-doctor](http://PreventBlindness.org/find-an-eye-doctor)

## Habla con tu hijo(a) adolescente de los síntomas a los que hay que prestar atención

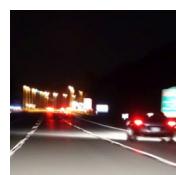
En las primeras etapas de la enfermedad de los ojos, tu hijo(a) adolescente con diabetes tal vez no note cambios en su vista.



**Aumento repentina de moscas flotantes**



**Sombras o áreas de visión perdidas**



**Dificultad viendo en la noche**



**Visión borrosa**



**Destellos de luces**



**Colores que parecen descoloridos**

# 5 Maneras Simples de Proteger la Vista de tu Hijo(a) Adolescente de la Diabetes



**Agenda su primer examen anual de dilatación ocular**



**Mantente al tanto de su cuidado preventivo-especialmente de la glucosa en su sangre**



**Haz que el movimiento sea divertido**



**Haz comidas saludables con en familia**



**Se un buen ejemplo a seguir- no fumes**

## Habla con tu hijo(a) adolescente

Esto puede ayudar a tener una tranquila transición de la atención médica pediátrica a la atención médica para adultos. Deja que tu hijo(a) adolescente exprese sus ideas primero y demuestra apreciación por sus pensamientos. Aquí hay unos ejemplos que pueden ayudar:

¿Cuándo podrías tomar la iniciativa de manejar tu atención médica?

Si tienes preguntas en cuanto a tu diabetes y cuidado de tus ojos, ¿sabes a quien le puedes preguntar?



¿Sabes los pasos para hacer una cita con tu medico?

¿Qué te gustaría aprender de tu cuidado de tu diabetes?

Patrocinado por



### Referencias:

1. Preferred Practice Pattern Retina/Vitreous Committee et al (2025). American Academy of Ophthalmology Diabetic Retinopathy Preferred Practice Pattern®. Ophthalmology, Volume 132, Issue 4, P75 - P162. [https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420\(24\)00784-X/fulltext](https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420(24)00784-X/fulltext).
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee (2025). 14. Children and Adolescents: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care 2026;49(Supplement\_1):S297–S320. <https://doi.org/10.2337/dc26-S014>.

This publication is copyrighted. This sheet may be reproduced—unaltered in hard print (photocopied) for educational purposes only. The Prevent Blindness name, logo, telephone number and copyright information may not be omitted. Electronic reproduction, other reprint, excerption or use is not permitted without written consent. Because of the time-sensitive nature of the information contained in this publication, contact Prevent Blindness for updates. Prevent Blindness retains sole editorial control over its content.