



**Prevent  
Blindness**  
Our Vision Is Vision.

**Información para adultos jóvenes**

# Diabetes: Tu vida, Tu visión

**¡Toma control de tu bienestar ahora haciéndote un examen de la vista anual!**



Las enfermedades diabéticas del ojo son la principal causa de ceguera en adultos jóvenes (20-74 años). Ocurre antes y con mayor frecuencia en adultos jóvenes, especialmente en las poblaciones afroamericanas e hispanas.

## ¿Cuándo deberías de hacerte tu primer examen anual de dilatación ocular?

Las enfermedades del ojo pueden desarrollarse después de vivir con diabetes por muchos años.

**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?

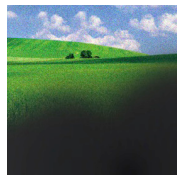
La dilatación de los ojos se hace usando gotas que abren la parte de enfrente de tus ojos, llamada pupila. Esto le permite al oculista ver la parte de atrás del ojo.

## Síntomas a los que hay que prestar atención

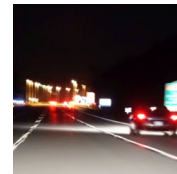
Tal vez no notes problemas con tu visión en las etapas tempranas de las enfermedades diabéticas del ojo.



**Aumento  
repentino de  
moscas flotantes**



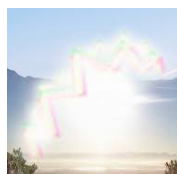
**Sombras o  
áreas de visión  
perdidas**



**Dificultad viendo  
en la noche**



**Visión  
borrosa**



**Destellos de  
luces**



**Colores que  
parecen  
deshidratados**

# 5 Maneras Simples de Proteger Tu Visión 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**



## ¿Cómo encontrar un oculista?

Learn more here! [Preventblindness.org/find-an-eye-doctor](https://www.preventblindness.org/find-an-eye-doctor)

Patronizado 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>.