



**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^{1,2}

TIPO 2:
cuando seas
diagnosticado o
poco después²

Después anualmente o como lo
recomienda tu oculista



¿Qué es un examen de dilatación?

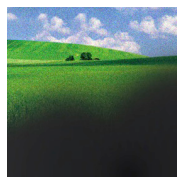
La dilatación de los ojos se hace usando gotas que abren la parte de enfrente de tus ojos, llamada pupila. Esto le permite al oculista ver la parte de atrás del ojo.

Síntomas a los que hay que prestar atención

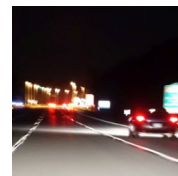
Tal vez no notes problemas con tu visión en las etapas tempranas de las enfermedades diabéticas del ojo.



**Aumento
repentino de
moscas flotantes**



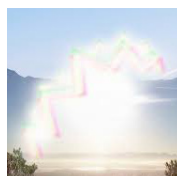
**Sombras o
áreas de visión
perdidas**



**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



References:

1. 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>
2. 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>
3. *Diabetes statistics - NIDDK (2024) National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases*. Available at: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/diabetes-statistics#factsstats> (Accessed: 03 April 2025).

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, excerpt 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.

ESFS-UHCEDED 10/23/25 © 2025 Prevent Blindness® All rights reserved.