Cómo proteger sus ojos

- Hágase un examen completo de los ojos con dilatación de pupilas por lo menos una vez al año, aunque ahora vea bien.
- Mantenga un nivel normal de azúcar en su sangre. Si le han dado pastillas o insulina para su diabetes, asegúrese de tomarlas regularmente. Mida su nivel de azúcar en la sangre. Anote los resultados para mostrárselos a su médico o profesional de la salud.
- Controle su presión arterial con frecuencia. Si le han recetado pastillas para la presión arterial, asegúrese de tomarlas aunque se sienta bien. La presión arterial alta puede hacer que los problemas de la vista empeoren rápidamente.
- Llame a su oculista de inmediato si tiene visión borrosa, visión doble, manchas oscuras, dificultad para ver de noche, o dolor o presión en los ojos.

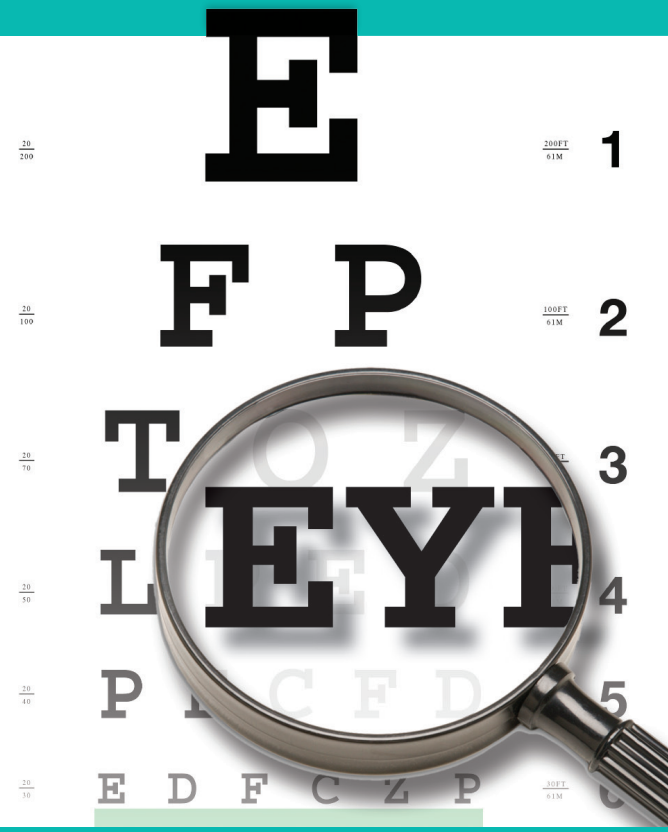
¡Proteja sus ojos!
Hágase un examen completo de los ojos una vez al año.

Departamento de Salud Pública de Massachusetts
(Massachusetts Department of Public Health)
Programa de prevención y control de la diabetes
(617) 624-5070
TTY (800) 833-1477
www.mass.gov/dph/diabetes

Massachusetts Diabetes Prevention & Control Program
Department of Public Health

Para pedir más copias de este folleto, visite: www.maclearinghouse.com o llame al 1-800-952-6637.

DB706 Spanish 03/11



La diabetes puede dañar su visión

Aprenda lo que usted puede hacer para salvar su vista

Datos sobre la diabetes y las enfermedades oculares...

- La diabetes puede dañarle los ojos.
- La mayoría de las personas que han tenido diabetes por más de 10 años tienen alguna lesión ocular.
- Detectar y tratar a tiempo los problemas en los ojos puede ayudar a prevenir la ceguera.
- Es importante hacerse un examen completo de los ojos una vez al año. ¡Podría salvarle la vista!

¿Qué son las enfermedades oculares diabéticas?.....

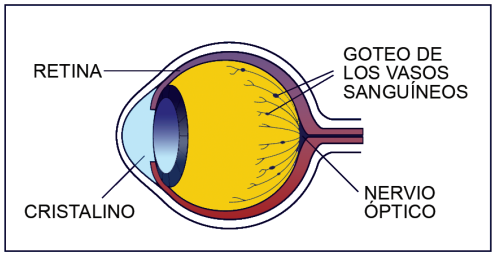
Las enfermedades oculares diabéticas son un grupo de problemas que pueden tener las personas con diabetes. Pueden causar pérdida de visión y, a veces, ceguera.

Enfermedades oculares asociadas con la diabetes....

- **Cataratas:** el cristalino del ojo se opaca.
- **Glaucoma:** la presión del líquido dentro de los ojos aumenta lentamente y lesiona el nervio óptico.

Las personas que no tienen diabetes también pueden tener cataratas y glaucoma.

- **Retinopatía:** los vasos sanguíneos de la parte de atrás del ojo se debilitan y sangran, y esto daña la retina.



Haga esta prueba.....

1. Una persona con diabetes debe hacerse un examen ocular al menos una vez al año.
   Verdadero Falso
2. Las personas con diabetes son más propensas que otras a tener enfermedades oculares.
   Verdadero Falso
3. Las enfermedades diabéticas oculares pueden tratarse.
   Verdadero Falso
4. Las enfermedades diabéticas oculares casi nunca producen signos tempranos de alerta.
   Verdadero Falso
5. La cirugía con láser ayuda a controlar la retinopatía diabética.
   Verdadero Falso

Todas las respuestas son verdaderas.

¿Qué es la retinopatía diabética?.....

La retina es el tejido sensible a la luz ubicado en la parte de atrás del ojo. Para poder ver con claridad, usted debe tener una retina sana. Hay muchos vasos sanguíneos pequeños que atraviesan la retina. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre y de presión arterial pueden debilitar estos vasos, y esto hace que goteen o sangren. Como la retina se necesita para ver, este sangrado (llamado retinopatía) puede causar visión borrosa y ceguera.

¿Cuál es el tratamiento para la retinopatía diabética?.....

Se pueden usar rayos láser para reparar los vasos sanguíneos y esto podría ayudar a prevenir la ceguera. La cirugía con láser puede ayudar a recuperar parte de la visión perdida, y es probable que evite que la retinopatía empeore.