



Salud visual Exámenes de la vista anuales

Salud visual Exámenes de la vista anuales

Como persona diabética, su examen de la vista anual es la mejor manera de determinar si sus niveles de glucosa en sangre (azúcar en sangre) están afectando a la salud de sus ojos. Aunque su visión sea completamente normal y sus ojos se sientan bien, podría estar experimentando las primeras fases de una afección ocular relacionada con la diabetes.

Cuanto antes se detecten las afecciones oculares relacionadas con la diabetes, antes podrán tratarse para evitar que empeoren.

Su examen de la vista anual es una de las mejores formas de proteger sus ojos y ayudar a prevenir futuras pérdidas de visión o ceguera.

Detección precoz de las complicaciones oculares de la diabetes

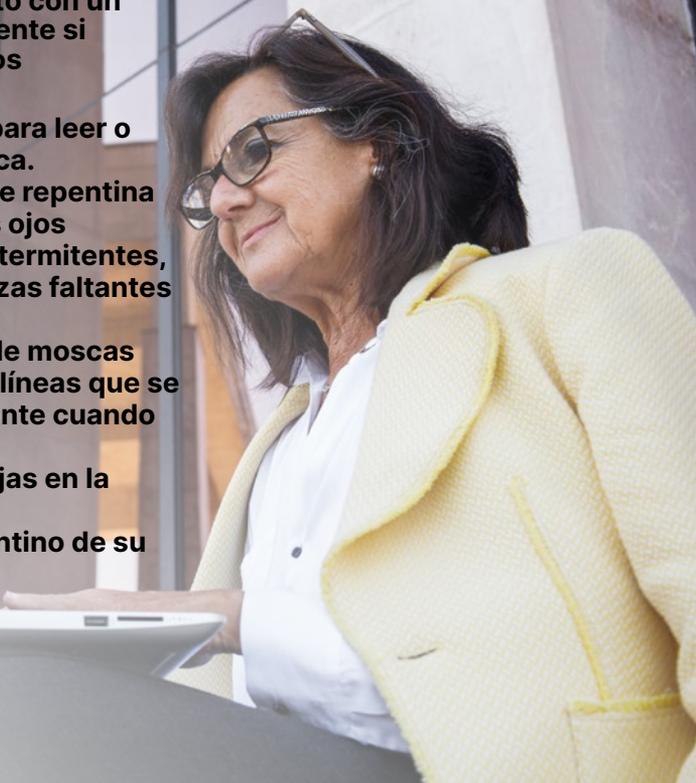
Su examen de la vista anual buscará signos de estas cinco afecciones, todas las cuales pueden prevenirse en gran medida o reducirse al mínimo manteniendo unos niveles saludables de glucosa en sangre (azúcar en sangre) y manteniendo sistemáticamente una A1C inferior al 7 por ciento.

- **Retinopatía:** Derrames, hemorragias y crecimientos anormales en los vasos sanguíneos de la retina que pueden causar ceguera.
- **Edema macular:** La inflamación y la acumulación de líquido en la mácula del ojo, la parte central de la retina, suelen coincidir con la retinopatía y pueden causar una pérdida grave de la visión.
- **Cataratas:** Nubosidad en el cristalino del ojo que puede causar pérdida de la visión.
- **Glaucoma:** Aumento de la presión del líquido en los ojos, que puede dañar el nervio óptico y provocar ceguera si no se trata.
- **Ojo seco:** Las personas con diabetes tienen el doble de probabilidades de padecer ojo seco, que suele causar visión borrosa que mejora con el parpadeo, lagrimeo excesivo para compensar la sequedad y escozor y ardor intensos en los ojos. Los niveles elevados de glucosa en sangre aumentan el riesgo de infección en pacientes con enfermedad del ojo seco, que puede deberse a varias causas, entre ellas la glucemia elevada y una serie de medicamentos de prescripción común.

Las enfermedades oculares relacionadas con la diabetes suelen causar pocos síntomas o ninguno hasta que son graves, por lo que debe someterse a exámenes oculares periódicos con dilatación de las pupilas incluso cuando esté totalmente asintomático (sin síntomas).

Debe ponerse en contacto con un oftalmólogo inmediatamente si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad repentina para leer o enfocar cosas de cerca.
- Visión borrosa o doble repentina
- Presión o dolor en los ojos
- Presencia de luces intermitentes, puntos oscuros o piezas faltantes en su visión.
- Aparición repentina de moscas volantes (manchas o líneas que se mueven), especialmente cuando son numerosas.
- Aparición de rayas rojas en la visión
- Empeoramiento repentino de su visión nocturna



El examen ocular anual para diabéticos incluye estas cuatro pruebas:

- 1 Pruebas de agudeza visual:** Utilizar una tabla optométrica para comprobar la agudeza de su visión y saber si necesita gafas o lentes.
- 2 Tonometría:** Mide la presión ocular. Una presión alta podría significar que corre el riesgo de padecer glaucoma, del que existen varios tipos.
- 3 Imágenes de la retina:** Uso de un dispositivo de imagen que permite al oftalmólogo detectar cambios muy sutiles en la salud de sus ojos.
- 4 Examen de los ojos con dilatación de las pupilas:** Tras aplicarle unas gotas que aumentan el tamaño de las pupilas, su oftalmólogo podrá observar el fondo del ojo para detectar cualquier inflamación de la retina, derrames de vasos sanguíneos, lesiones nerviosas, cataratas y otras enfermedades oculares más frecuentes en las personas diabéticas. Se trata de la prueba más importante para las personas con diabetes.

¿Con qué frecuencia debo examinarme los ojos?

Para la mayoría de las personas con diabetes, existe una clara relación entre el control de la glucosa en sangre, incluidos los niveles de A1C y el tiempo de glucosa en rango, y la salud ocular. Cuanto más se mantenga su glucemia en un intervalo seguro a lo largo del tiempo, menos probabilidades tendrá de desarrollar cualquier afección ocular relacionada con la diabetes.

Diabetes tipo 1: Debe someterse a un examen ocular con dilatación de pupilas en los cinco años siguientes al diagnóstico y, a partir de entonces, cada año. Su primer examen debe incluir dilatación del ojo. Dependiendo de los resultados, su médico puede aprobar que espere de uno a dos años antes de necesitar otra. Si le diagnostican una enfermedad ocular, el oftalmólogo puede recomendarle que lo visite con más frecuencia.

Diabetes tipo 2: Debe someterse a un examen de dilatación poco después del diagnóstico de diabetes. Al igual que muchas personas que padecen diabetes de tipo 2, usted podría haber estado viviendo con la enfermedad durante varios años antes de su diagnóstico, lo que significa que sus ojos corrían el riesgo de sufrir daños sin que ni usted ni su médico lo supieran. Su primer examen debe incluir dilatación del ojo. Dependiendo de los resultados, su médico puede aprobar que espere de uno a dos años antes de necesitar otra. Si le diagnostican una enfermedad ocular, su oftalmólogo puede recomendarle que lo visite con más frecuencia.

Embarazo con diabetes: Si está planeando quedar embarazada, hágase un examen de la vista completo antes del embarazo. Cuando se entere de que está embarazada, deberá someterse a una revisión ocular durante el primer trimestre del embarazo y, de nuevo, en el último trimestre, para asegurarse de que el aumento de estrés derivado del embarazo no ha afectado a su salud visual. El embarazo puede aumentar la presión sobre los vasos sanguíneos de los ojos, lo que incrementa el riesgo de padecer afecciones oculares relacionadas con la diabetes, sobre todo si antes de quedar embarazada ya presentaba signos de lesiones oculares.

Hay recursos disponibles para ayudarle a encontrar una revisión o atención incluso si no tiene seguro o tiene un seguro insuficiente.

Para obtener más información sobre la salud visual y encontrar un oftalmólogo cerca de usted, escanee el código QR que aparece a continuación o visite diabetes.org/Espanol/EHE.

