

# 5

# PASOS SENCILLOS

PARA LA SALUD OCULAR CON DIABETES

La diabetes es la causa principal de pérdida de visión prevenible en personas de 18 a 64 años.

Aquí tienes **5 acciones sencillas** que puedes tomar para prevenir o retrasar enfermedades oculares.

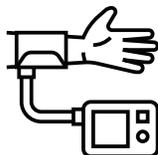
**1** Programa y asiste a tu examen ocular íntegro y dilatado anual.



**2** Trabaja con tu médico primario para manejar el control de la glucosa en la sangre.

**3**

Si fumas, pide ayuda para dejarlo.



**4** Trabaja con tu médico primario para controlar tu presión arterial.

**5**

Habla con tu equipo de atención médica sobre formas de aumentar hábitos de vida saludables.



Visita nuestra página web y toma el **Compromiso por la Salud Ocular.**



[diabetes.org/Espanol/EHE](https://diabetes.org/Espanol/EHE)

 American  
Diabetes  
Association®



# RECURSOS PARA LA SALUD OCULAR Y LA DIABETES



## **Conexiones Comunitarias:**

Busca recursos para la diabetes en tu código postal, como atención médica, cuidado de la salud mental, educación nutricional y mucho más.

[diabetes.findhelp.com](https://diabetes.findhelp.com)



## **Prueba de Riesgo de Tipo 2:**

Uno de cada cinco adultos con diabetes no sabe que la tiene. Toma esta prueba de 60 segundos hoy mismo para saber si estás en riesgo.

[diabetes.org/RiskTest](https://diabetes.org/RiskTest)



## **Prueba de Riesgo de Retinopatía Relacionada con la Diabetes:**

Si te han diagnosticado diabetes, revisa tu riesgo de padecer enfermedades oculares relacionadas con la diabetes, como la retinopatía diabética.

[diabetes.org/retinopathy-risk-test](https://diabetes.org/retinopathy-risk-test)



## **Diabetes Food Hub®:**

Tu centro para miles de recetas alineadas con el cuidado de la diabetes y artículos sobre alimentación saludable que te ayudarán en tu cuidado diario de la diabetes.

[diabetesfoodhub.org](https://diabetesfoodhub.org)



## **Boletín electrónico Vida Saludable:**

Regístrate para recibir información mensual sobre temas que ayudan a as personas que viven con diabetes y a sus familias a prosperar.

[diabetes.org/health-wellness/newsletter-signup](https://diabetes.org/health-wellness/newsletter-signup)