



La diabetes y su salud

Síntomas de enfermedad de los ojos por causa de la diabetes

Usted puede tener la enfermedad de los ojos por causa de la diabetes incluso si su visión es buena. Es importante hacerse exámenes de los ojos regularmente para que cualquier problema pueda ser detectado a tiempo.

Usted puede tener problemas en los ojos si:

- Tiene problemas para leer.
- Su visión está borrosa.
- Ve manchas negras.
- Ve anillos alrededor de las luces.
- Ve luces destellantes.

Si desea más información, contacte a:

Servicios de manejo de la enfermedad SoonerCare
(405) 522-6205
(800) 522-0114

o hable con su médico.

Los problemas de los ojos y la

Muchas personas tienen la enfermedad de los ojos por causa de la diabetes, también llamada retinopatía diabética. Se trata de un grave problema que daña los pequeños vasos sanguíneos del ojo. La enfermedad de los ojos por causa de la diabetes puede llevar a una visión deficiente y algunas veces a la ceguera.

Si tiene diabetes, es importante que se haga exámenes de ojos regularmente. Descubrir los problemas de los ojos a tiempo y tratarlos puede ayudar a salvar su vista. Es muy importante mantener el azúcar en la sangre y la tensión arterial controladas.



¿Cómo puedo proteger mi visión?

Aunque la enfermedad de los ojos por causa de la diabetes es un grave problema, hay varias cosas que puede hacer para proteger su visión:

Hágase exámenes de ojos regularmente

Aun si ve bien, debe hacerse exámenes de ojos regularmente. Busque un optómetra que atienda a personas con diabetes. Si ha perdido la vista por la enfermedad de los ojos por causa de la diabetes, en todo caso debe hacerse exámenes regularmente.

Debe hacerse un examen anual de ojos si:

- Ha tenido diabetes tipo 1 por cinco años o más
- Tiene diabetes tipo 2
- Tiene diabetes y está embarazada o planea quedar embarazada

Mantenga bajo control el azúcar en la sangre

Si el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto, puede hacerle daño a su visión con el tiempo. Trabaje con su médico para mantener el azúcar en la sangre en el nivel más cercano posible al normal. Si no tiene un plan de alimentación para la diabetes, hable con su médico. Igualmente, pregúntele a su médico qué tipo de ejercicio es el adecuado para usted.

Mantenga bajo control la tensión arterial

La tensión arterial alta también puede hacerle daño a sus ojos. Cada vez que tenga consulta con su médico pídale que le revise la tensión arterial. Si toma medicamentos para la tensión arterial, cerciórese de tomarlos según las instrucciones del médico.