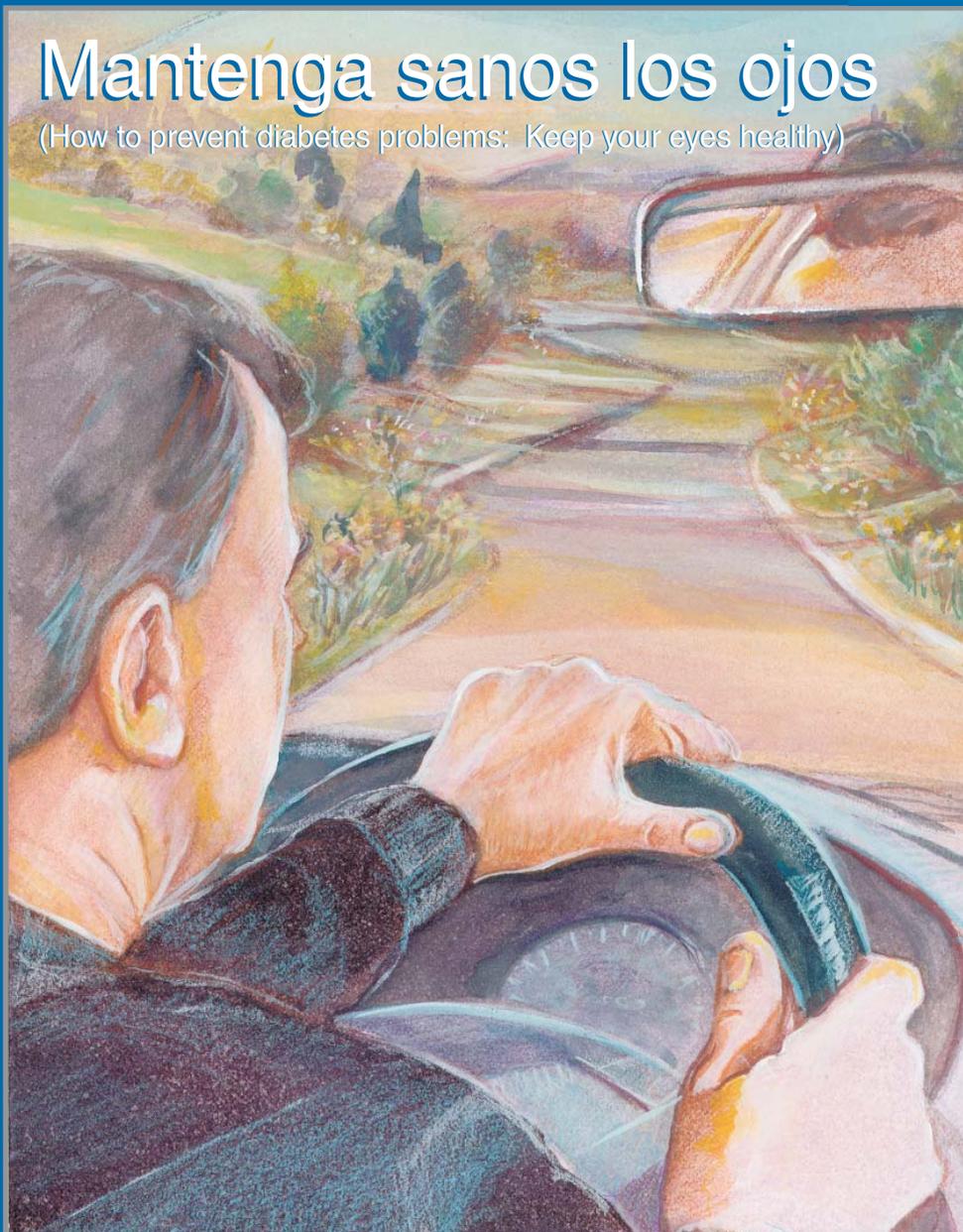


Cómo prevenir los problemas de la diabetes:

Mantenga sanos los ojos

(How to prevent diabetes problems: Keep your eyes healthy)



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Diabetes Information Clearinghouse



U.S. Department
of Health and
Human Services

Cómo prevenir los problemas de la diabetes: Mantenga sanos los ojos

(How to prevent diabetes problems: Keep your eyes healthy)



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Diabetes Information Clearinghouse

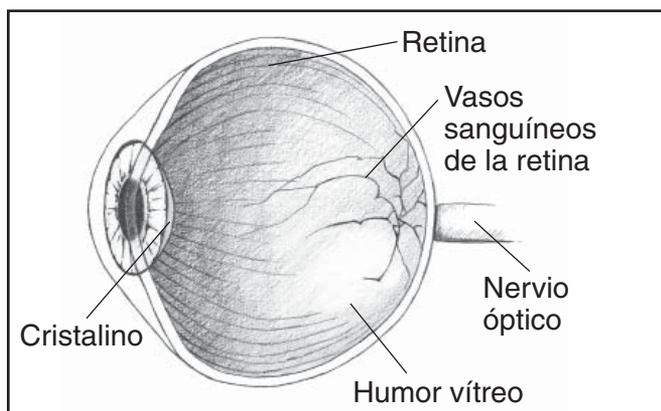
Índice

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?	1
¿Qué debo hacer diariamente para mantenerme sano a pesar de la diabetes?	2
¿Qué puedo hacer para prevenir los problemas de los ojos causados por la diabetes?	3
¿Cómo es que la diabetes daña los ojos?	5
¿Cómo es que la diabetes daña la retina de los ojos?.....	6
¿Qué pasa cuando empeoran los problemas de la retina causados por la diabetes?.....	7
¿Qué puedo hacer con respecto a los problemas de la retina causados por la diabetes?.....	9
¿Cómo sabré si hay daño en la retina causado por la diabetes?.....	10
¿Qué otros problemas de los ojos causa la diabetes?	11
Cómo obtener más información	13
Otras publicaciones de esta serie.....	16
Agradecimientos	17

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?

Los problemas de la diabetes surgen cuando hay demasiada glucosa (azúcar) en la sangre por mucho tiempo. Los niveles altos de glucosa en la sangre (también llamado azúcar en la sangre) pueden dañar muchos órganos del cuerpo como el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos y los riñones. La enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos puede causar ataques al corazón o derrames cerebrales. Usted puede hacer mucho para prevenir o retrasar los problemas de la diabetes.

Este librito contiene información sobre los problemas de los ojos causados por la diabetes. Obtendrá información sobre lo que puede hacer cada día y durante cada año para mantenerse sano y prevenir los problemas de la diabetes.



Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden causar problemas de los ojos.

¿Qué debo hacer diariamente para mantenerme sano a pesar de la diabetes?



Siga el plan de comidas saludables que elaboraron usted y su médico o dietista.



Realice actividad física durante 30 minutos casi todos los días. Pregunte a su médico qué actividades son las mejores para usted.



Tome sus medicamentos según las indicaciones.



Mídase los niveles de glucosa en la sangre todos los días. Cada vez que lo haga, anote el resultado en la hoja de registro.



Revítese los pies diariamente para ver si hay cortaduras, ampollas, llagas, hinchazón, enrojecimiento o si tiene las uñas doloridas.



Cepíllese los dientes y use hilo dental todos los días.



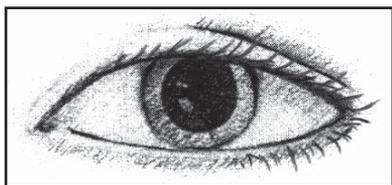
Controle su presión arterial y colesterol.



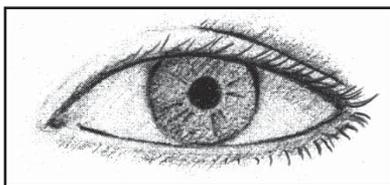
No fume.

¿Qué puedo hacer para prevenir los problemas de los ojos causados por la diabetes?

- Mantenga su glucosa en la sangre y su presión arterial lo más cerca posible de lo normal.
- Consulte a un oculista una vez al año para que le haga un examen de los ojos. Hágase el examen incluso si no tiene problemas de visión. El oculista le pondrá unas gotas para agrandar la parte negra del ojo (la pupila). Este procedimiento se llama dilatación de la pupila y permite al oculista ver la parte posterior del ojo. Es importante detectar los problemas lo antes posible para tratarlos inmediatamente y evitar problemas más graves después.



Ojo dilatado



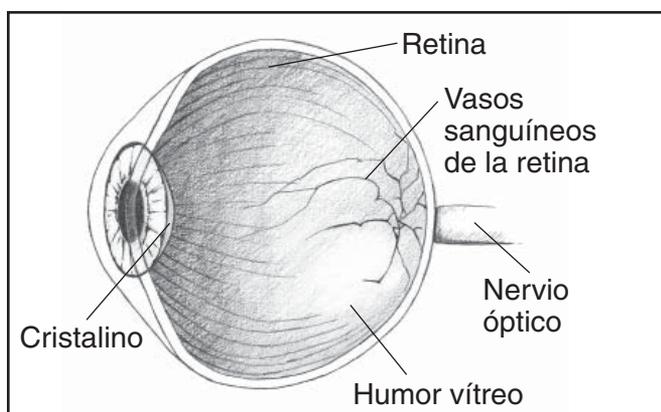
Ojo sin dilatar

- Pida al oculista que le examine para ver si presenta signos de cataratas o glaucoma. (Consulte las páginas 11 y 12 para obtener más información sobre las cataratas y el glaucoma.)
- Si usted es una mujer con diabetes y está embarazada, acuda al oculista durante los tres primeros meses del embarazo.
- Si está pensando en quedar embarazada, pregunte a su médico si debe hacerse un examen de los ojos.
- No fume.

¿Cómo es que la diabetes daña los ojos?

Los niveles altos de glucosa en la sangre y la presión arterial alta causados por la diabetes pueden dañar cuatro partes del ojo.

1. **Retina:** La retina es la membrana que cubre la parte posterior del ojo. La función de la retina es detectar la luz que entra en el ojo.
2. **Humor vítreo:** El humor vítreo es un líquido parecido a la gelatina que llena la parte posterior del ojo.
3. **Cristalino:** El cristalino es una lente que está en la parte anterior del ojo. Enfoca la luz en la retina.
4. **Nervio óptico:** El nervio óptico es el nervio principal que conecta el ojo con el cerebro.



Esta ilustración muestra el ojo de un lado.

¿Cómo es que la diabetes daña la retina de los ojos?

El daño en la retina ocurre lentamente. La retina tiene vasos sanguíneos muy pequeños que se dañan con facilidad. Cuando una persona tiene niveles altos de glucosa en la sangre y presión arterial alta durante mucho tiempo, esto puede causar daño en los vasitos sanguíneos de la retina.

Primero, los vasitos sanguíneos se hinchan y se debilitan. Algunos vasos sanguíneos se tapan y no dejan pasar una cantidad suficiente de sangre. Al principio estos cambios tal vez no causen pérdida de la vista. Por eso debe hacerse un examen de los ojos con dilatación de las pupilas una vez al año incluso si no tiene problemas de la vista.

Es posible que un ojo esté más dañado que el otro. También es posible que ambos ojos sufran el mismo daño.

La retinopatía diabética es el término médico que se usa para el problema de los ojos que ocurre con más frecuencia a causa de la diabetes.

¿Qué pasa cuando empeoran los problemas de la retina causados por la diabetes?

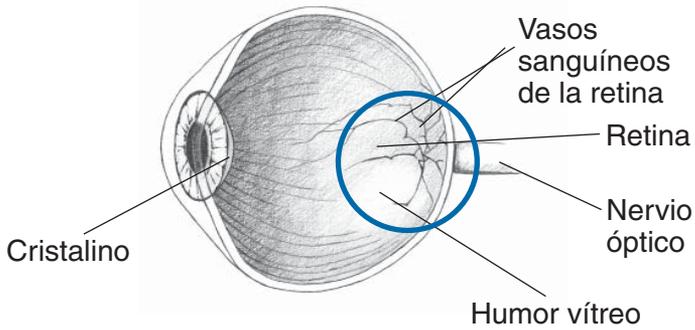
A medida que empeoran los problemas de la retina causados por la diabetes, se forman nuevos vasos sanguíneos. Estos nuevos vasos sanguíneos son débiles. Se rompen con facilidad y la sangre que se derrama entra en el humor vítreo. Esa sangre impide que la luz llegue a la retina.

Es posible que vea manchas flotantes o casi oscuridad total. En algunos casos, la sangre se elimina sola. Pero es posible que se necesite una cirugía para eliminarla.

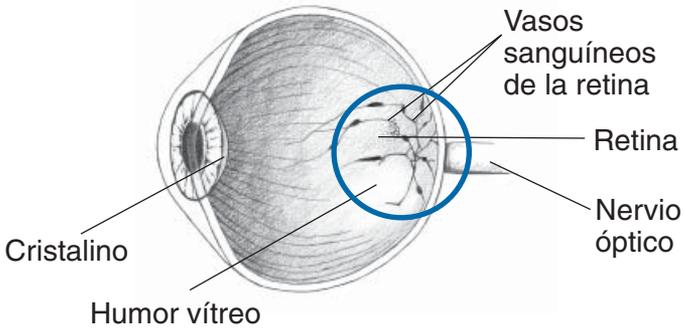
A lo largo de los años, los vasos sanguíneos débiles e hinchados pueden formar tejido cicatrizal y hacer que la retina se desprenda de la parte posterior del ojo. Si la retina se desprende, tal vez vea manchas flotantes o luces centelleantes.

Quizá le parezca como si alguien hubiera bajado una cortina sobre parte de lo que usted está viendo. Si no se atiende inmediatamente, una retina que se ha desprendido puede causar pérdida parcial de la vista o ceguera.

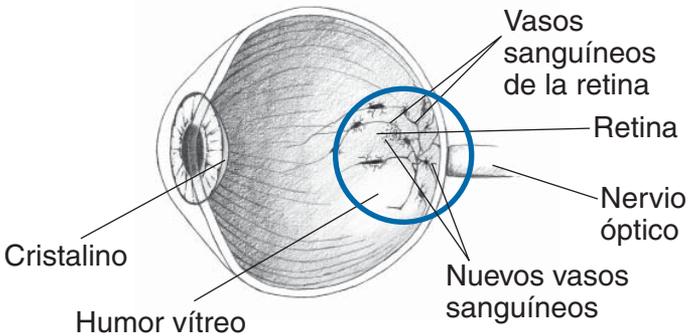
Llame a su oculista inmediatamente si tiene algún problema de la visión o si ha sufrido un cambio repentino en su visión.



Una retina sin daño



Una retina con poco daño causado por la diabetes



Una retina con mucho daño causado por la diabetes

¿Qué puedo hacer con respecto a los problemas de la retina causados por la diabetes?

Lo más importante es mantener su glucosa en la sangre y su presión arterial lo más cerca posible de lo normal.

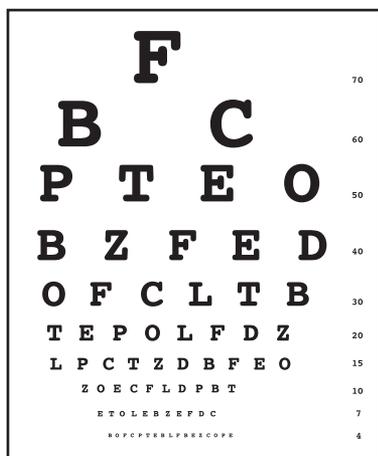
Puede que el oculista recomiende tratamiento con láser, que consiste en dirigir un rayo de luz a la retina del ojo dañado. El rayo hace que se cierren los vasos sanguíneos que están derramando sangre. Es posible que el tratamiento impida que la sangre y el líquido entren en el humor vítreo. También es posible que retrase la pérdida de la vista.

Si ha entrado una gran cantidad de sangre en el humor vítreo y su vista es mala, el oculista podría recomendar una cirugía llamada vitrectomía. Se hace la vitrectomía para sacar la sangre y el líquido del humor vítreo del ojo. Después, se introduce un líquido limpio en el ojo. Es posible que la cirugía mejore la vista.

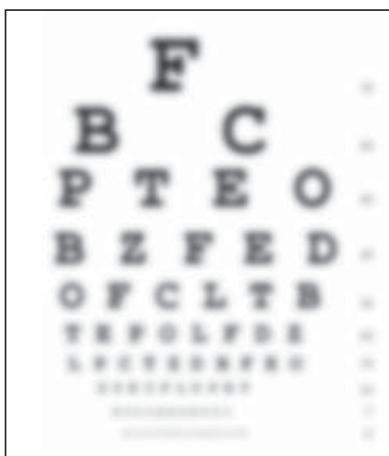
¿Cómo sabré si hay daño en la retina causado por la diabetes?

Puede que usted no presente ningún signo del daño en la retina causado por la diabetes, o tal vez presente uno o más de los siguientes signos:

- visión borrosa o doble
- anillos, luces centelleantes o puntos ciegos
- manchas oscuras o flotantes
- dolor o presión en uno o ambos ojos
- dificultad para ver las cosas en los extremos del campo visual



Normal



Borrosa

Si tiene daño en la retina causado por la diabetes, puede que tenga visión borrosa o doble.

¿Qué otros problemas de los ojos causa la diabetes?

Hay otros dos problemas que puede presentar: las cataratas y el glaucoma. Las personas que no tienen diabetes también pueden presentar estos problemas. Sin embargo, las personas con diabetes los sufren con más frecuencia, y los problemas empiezan a una edad más temprana.

- Una catarata es una área nublada que está sobre el cristalino. El cristalino es la lente del ojo que normalmente está transparente y que sirve para enfocar la luz en la retina. Todo lo que se ve a través de una catarata parece estar nublado. Se necesita una cirugía para quitar la catarata. Durante la cirugía, el médico saca el cristalino natural del ojo y coloca una lente de plástico, parecida a una lente de contacto. La lente de plástico se queda permanentemente en el ojo. La cirugía de cataratas permite que el paciente vuelva a ver de manera normal.

- El glaucoma comienza cuando hay presión que aumenta en el ojo. Con el tiempo, la presión daña el nervio principal del ojo, que se llama nervio óptico. Al principio, este daño hace que el paciente pierda la vista en los extremos del campo visual. El tratamiento del glaucoma generalmente es simple. El oculista le dará unas gotas especiales que deberá usar todos los días para reducir la presión en el ojo. En ciertos casos, el oculista podría recomendar una cirugía con láser.

Cómo obtener más información

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

Oculistas (oftalmólogos, optometristas)

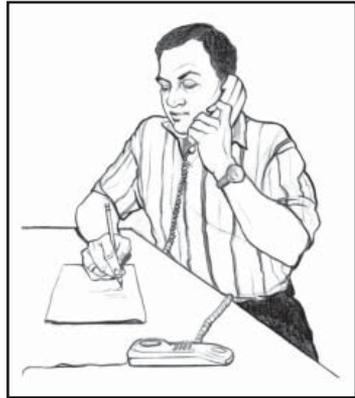
Para localizar un oculista en su área, pida que su médico le recomiende a alguien, o póngase en contacto con un hospital o la facultad de medicina de una universidad en su área, o llame a la asociación de oftalmólogos u optometristas en su condado o estado.

También puede visitar el sitio web de la American Academy of Ophthalmology en www.aao.org. Haga clic en “Find an Eye M.D.” para localizar un oculista en su área.

También puede visitar el sitio web de la American Optometric Association en www.aoa.org. Haga clic en “Dr. Locator” o llame al 1-800-365-2219 para localizar un oculista en su área.

Educadores en diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos y otros profesionales médicos)

Para localizar un educador en diabetes en su área, llame gratis a la American Association of Diabetes Educators al 1-800-832-6874 (1-800-TEAMUP4). O visite el sitio web en www.diabeteseducator.org y haga clic en “Find an Educator”.



Dietistas

Para localizar un dietista en su área, llame gratis a la American Dietetic Association al 1-800-366-1655. O visite el sitio web en www.eatright.org y haga clic en “Find a Nutrition Professional”.

Dependencias gubernamentales

El National Eye Institute, NEI por sus siglas, que en español se llama Instituto Nacional del Ojo, forma parte de los National Institutes of Health, que en español se llaman Institutos Nacionales de la Salud. Para obtener más información sobre los problemas de los ojos, escriba a NEI, 2020 Vision Place, Bethesda, MD 20892-3655; o llame al 301-496-5248; o visite el sitio web en www.nei.nih.gov.

Para obtener más información sobre el control de la diabetes, comuníquese con:

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

National Diabetes Education Program

1 Diabetes Way

Bethesda, MD 20814-9692

Teléfono: 1-800-438-5383

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: ndep@mail.nih.gov

Internet: www.ndep.nih.gov

American Diabetes Association

1701 North Beauregard Street

Alexandria, VA 22311

Teléfono: 1-800-342-2383

Internet: www.diabetes.org

**Juvenile Diabetes Research Foundation
International**

120 Wall Street

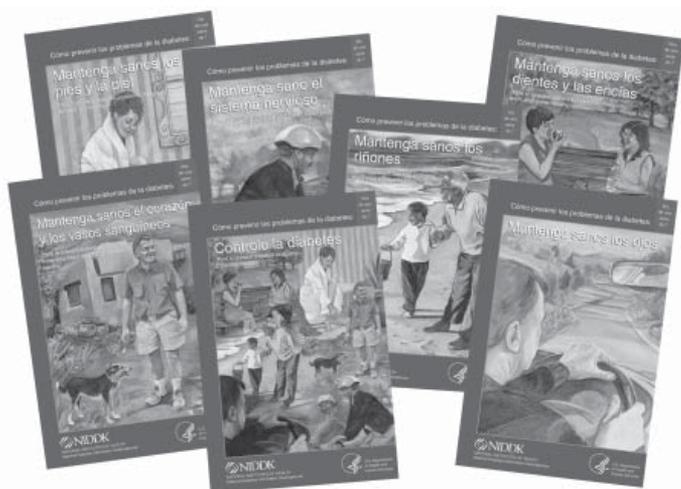
New York, NY 10005-4001

Teléfono: 1-800-533-2873

Internet: www.jdrf.org

Otras publicaciones de esta serie

La serie “Cómo prevenir los problemas de la diabetes” consta de siete libritos que le pueden ayudar a prevenir los problemas causados por esta enfermedad.



Para recibir un ejemplar gratuito de los libritos de esta serie, llame, escriba o envíe un fax o correo electrónico al

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

Estos libritos también están disponibles en Internet en www.diabetes.niddk.nih.gov (en español: www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp).

Agradecimientos

El National Diabetes Information Clearinghouse, que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, desea agradecer a todas las personas que ayudaron con la revisión o la evaluación pública de este librito.

De la American

Association of Diabetes Educators

Lynn Grieger, R.D.,
C.D.E.
Arlington, VT
Celia Levesque, R.N.,
C.D.E.
Montgomery, AL
Teresa McMahon,
Pharm.D., C.D.E.
Seattle, WA
Barbara Schreiner, R.N.,
M.N., C.D.E.
Galveston, TX

De la American Diabetes Association

Phyllis Barrier, M.S.,
R.D., C.D.E.
Alexandria, VA
Linda Haas, Ph.C., R.N.,
C.D.E.
Seattle, WA
Kathleen Mahoney,
M.S.N., R.N., C.D.E.
Drexel Hill, PA
Randi Kington, M.S.,
R.N., C.S., C.D.E.
Hartford, CT

De los Centers for Medicare & Medicaid Services

Baltimore, MD
Jan Drass, R.N., C.D.E.

De los Diabetes Research and Training Centers

Albert Einstein School
of Medicine
Norwalk Hospital
Norwalk, CT
Jill Ely, R.N., C.D.E.
Sam Engel, M.D.
Pam Howard, A.P.R.N.,
C.D.E.

Indiana University
School of Medicine
Indianapolis, IN
Madelyn Wheeler, M.S.,
R.D., F.A.D.A., C.D.E.

VA/JDF Diabetes
Research Center
Vanderbilt School of
Medicine
Nashville, TN
Ok Chon Allison,
M.S.N., R.N.C.S.,
A.N.P., C.D.E.
Barbara Backer, B.S.
James W. Pichert, Ph.D.
Alvin Powers, M.D.
Melissa E. Schweikhart
Michael B. Smith
Kathleen Wolffe, R.N.

De la Grady Health System Diabetes Clinic

Atlanta, GA
Ernestine Baker, R.N.,
F.N.P., C.D.E.
Kris Ernst, R.N., C.D.E.
Margaret Fowke, R.D.,
L.D.
Kay Mann, R.N., C.D.E.

Del Indian Health Service

Albuquerque, NM
Ruth Bear, R.D., C.D.E.
Dorinda Bradley, R.N.,
C.D.E.
Terry Fisher, R.N.
Lorraine Valdez, R.N.,
C.D.E.

Red Lake, MN
Charmaine Branchaud,
B.S.N., R.N., C.D.E.

Del Medlantic Research Center

Washington, DC
Resa Levetan, M.D.

Del Texas Diabetes Council

Texas Department of
Health
Austin, TX
Luby Garza-Abijaoude,
M.S., R.D., L.D.

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Teléfono: 1-800-860-8747
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1978, el NDIC proporciona información sobre la diabetes a las personas con diabetes y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Las publicaciones producidas por el NDIC son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de este librito para que pueda ser reproducido y distribuido en cantidades ilimitadas.

También se encuentra este librito en
www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index.asp.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 06-4279S
Agosto 2006