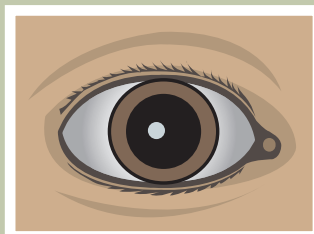
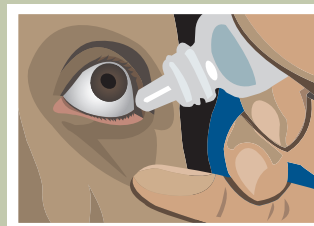
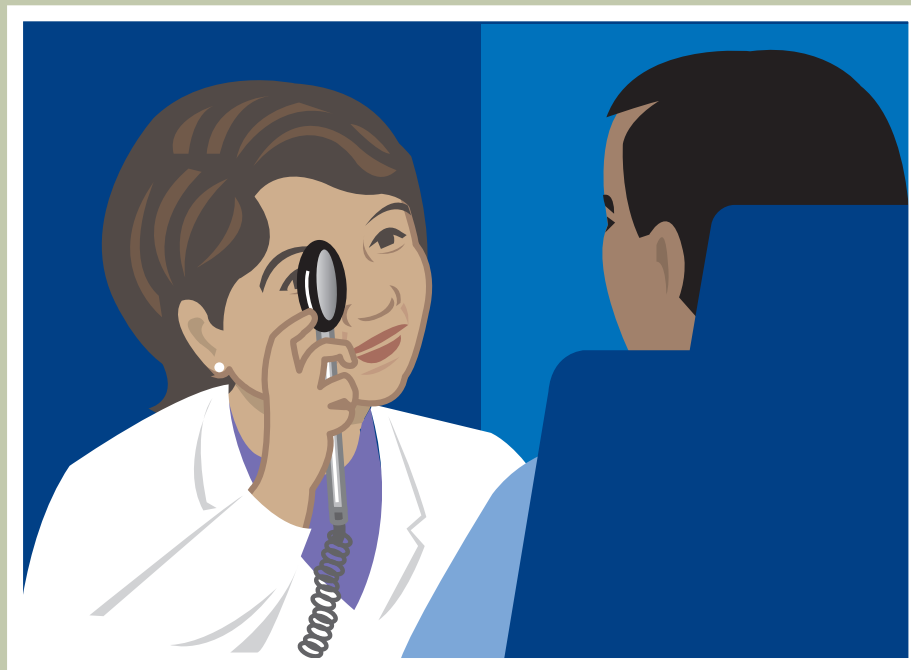


Enfermedad diabética del ojo

Una guía para
el educador



Desarrollado por el Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo (NEHEP, por sus siglas en inglés), *Enfermedad diabética del ojo: Una guía para el educador* es una herramienta educativa para los pacientes para uso por profesionales de salud y educadores comunitarios que trabajan con personas con diabetes. También está disponible la versión en inglés: *Diabetic Eye Disease: An Educator's Guide*.

El Instituto Nacional del Ojo (NEI, por sus siglas en inglés) realiza y apoya las investigaciones que llevan a tratamientos que prolongan la vista y juega un papel importante en disminuir el deterioro visual y la ceguera. El NEI forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), una de las agencias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Para más información sobre el NEI, comuníquese con:

Instituto Nacional del Ojo
Institutos Nacionales de la Salud
2020 Vision Place
Bethesda, MD 20892-3655
Teléfono: 301-496-5248
E-mail: 2020@nei.nih.gov
Sitio Web: www.nei.nih.gov

Introducción

La diabetes es una de las principales causas de la ceguera en los adultos en edad de trabajar en los Estados Unidos. Sin embargo, con una detección temprana y un tratamiento oportuno se puede controlar la enfermedad diabética del ojo. La clave es hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas, por lo menos una vez al año. Al aconsejar a las personas con diabetes que se hagan un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas, usted les puede ayudar a reducir su riesgo de sufrir una pérdida en la visión, o incluso la ceguera.

Cómo usar esta guía

Enfermedad diabética del ojo: Una guía para el educador es un rotafolio de escritorio que contiene texto para guiar su discusión e ilustraciones para mostrar a sus pacientes. Utilice la última página como caballete para apoyar el rotafolio.

Pregúntele al paciente cuándo fue la última vez que se hizo un examen de los ojos

Pregúntele al paciente si se ha hecho un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas recientemente. Si el paciente no se ha hecho un

examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas en el año anterior, pregúntele por qué no. Es posible que usted pueda ayudarlo.

Déle al paciente los nombres de oculistas en el área

Si el paciente no tiene un profesional fijo para el cuidado de sus ojos, al proporcionarle una lista de oculistas locales, usted le estará ayudando a dar el siguiente paso: hacer una cita para un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.

Ayuda financiera para el cuidado de los ojos

Hay muchos recursos estatales y nacionales que proporcionan ayuda regularmente a personas con problemas de la visión. Si el paciente necesita ayuda financiera para evaluar o tratar un problema de los ojos, por favor vea la lista de programas proporcionada por el sitio Web del NEI:
www.nei.nih.gov/health/financialaid.asp.

Cuide su visión.

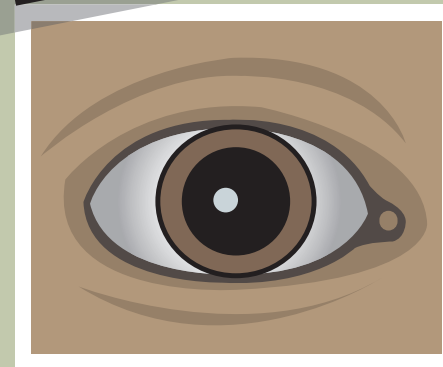
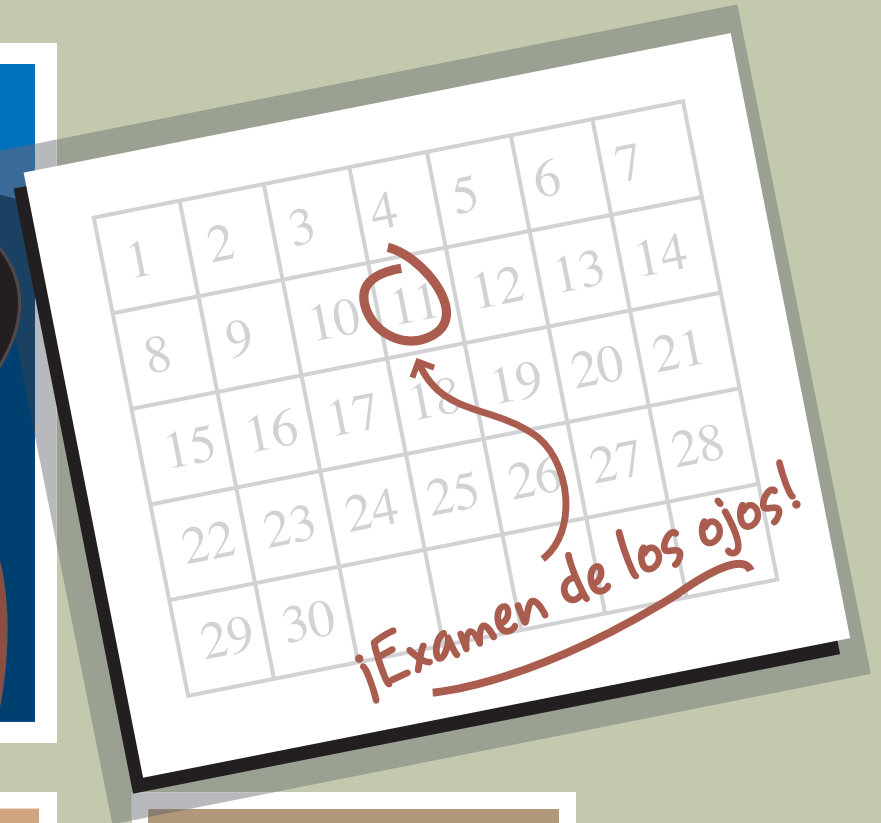
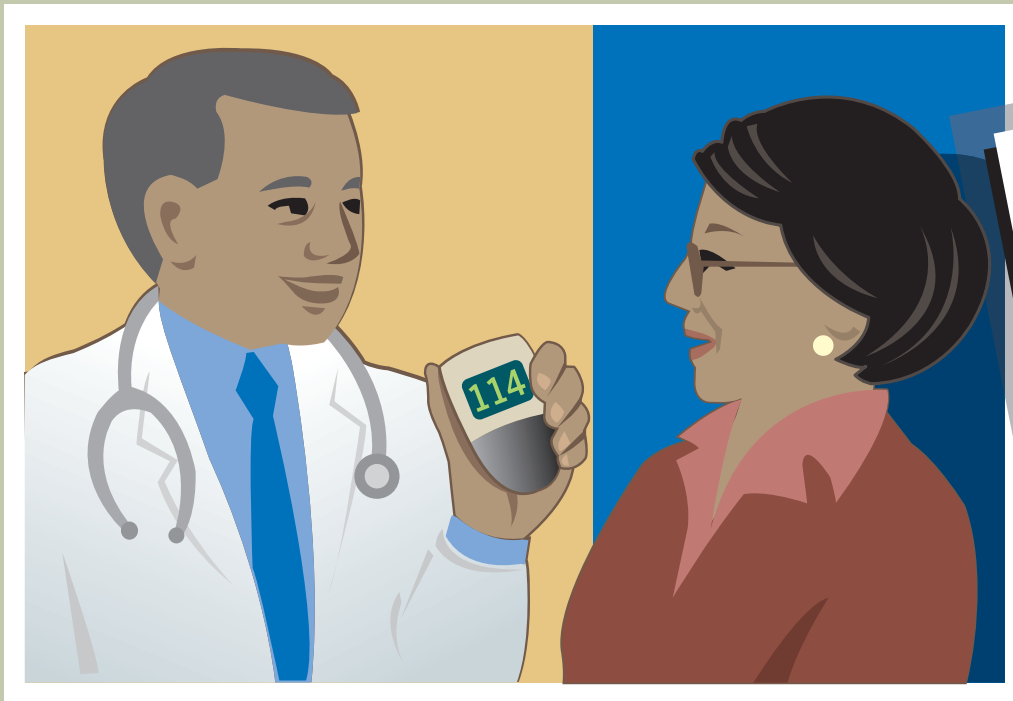


Cuide su visión.



La visión es una parte importante de su vida diaria. Si usted tiene diabetes, debe tener cuidado especial de proteger su visión de la enfermedad diabética del ojo.

Las personas con diabetes necesitan saber que...



Las personas con diabetes necesitan saber que...

Las personas con diabetes necesitan saber que...



- Tienen riesgo de desarrollar la enfermedad diabética del ojo, especialmente la retinopatía diabética, que puede causar una pérdida en la visión, incluso la ceguera.
- Es importante hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año para detectar y tratar la enfermedad diabética del ojo en sus primeras etapas.
- Es importante hablar con su médico sobre el auto cuidado de la diabetes.

¿Quién puede desarrollar la retinopatía diabética?



¿Quién puede desarrollar la retinopatía diabética?

¿Quién puede desarrollar la retinopatía diabética?

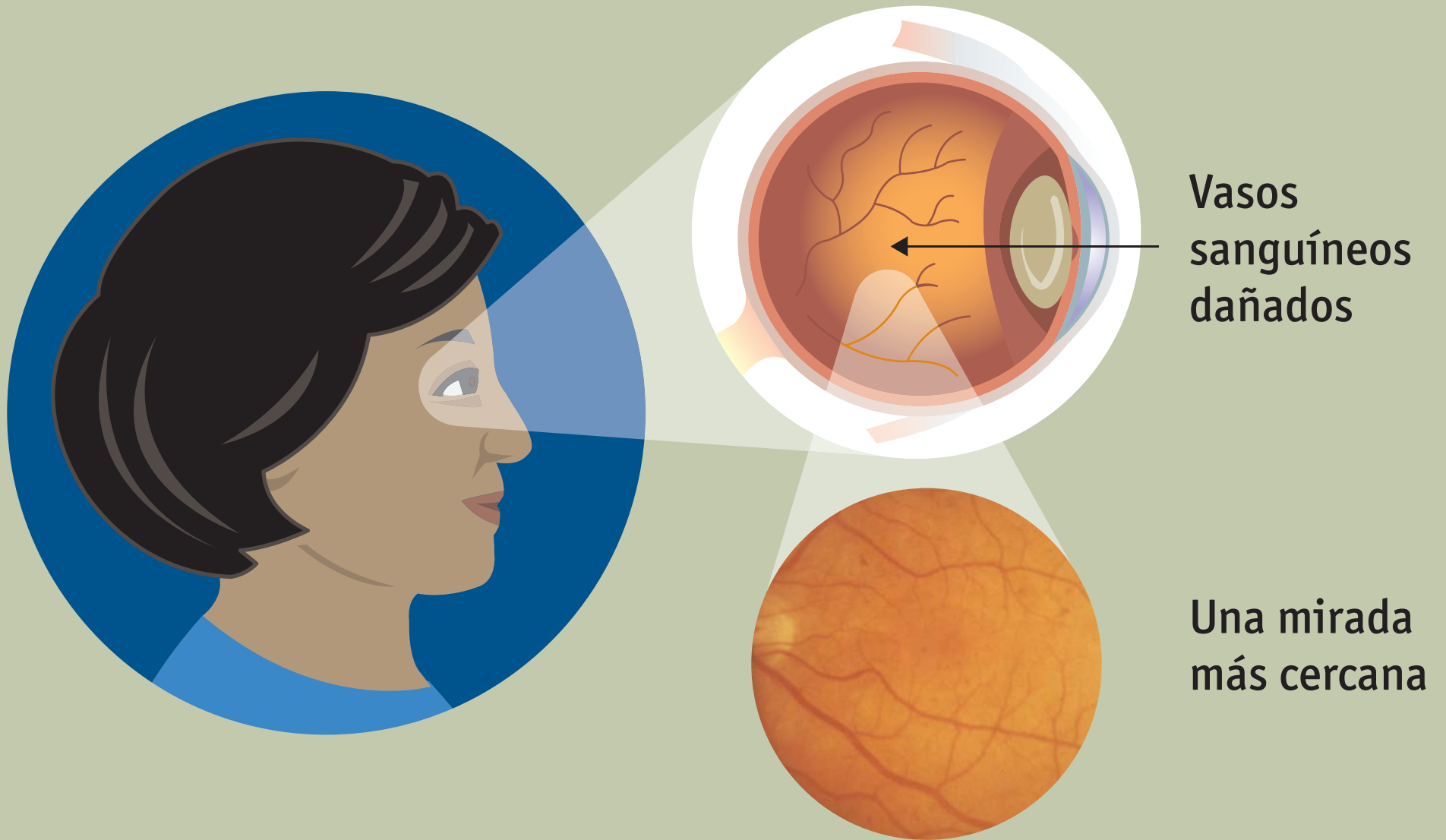


Todas las personas con diabetes, tanto del tipo 1 como del tipo 2, pueden desarrollar la retinopatía diabética, la más común de las enfermedades diabéticas del ojo. Mientras más tiempo ha tenido diabetes, mayor es la probabilidad de que usted desarrolle la retinopatía diabética.

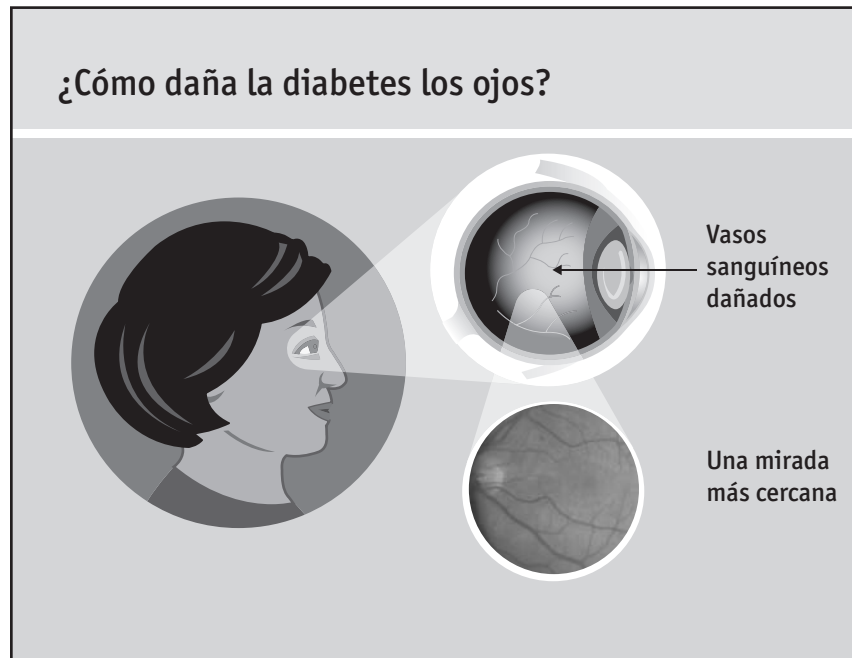
Información opcional:

Más de la mitad de las personas con diabetes tipo 1 tienen algún nivel de retinopatía después de tener diabetes por 10 años. Casi un tercio de las personas con diabetes tipo 2 tienen algún nivel de retinopatía al momento de ser diagnosticados.

¿Cómo daña la diabetes los ojos?



¿Cómo daña la diabetes los ojos?



Es necesario tener una retina saludable para tener buena visión. La retina se encuentra situada al fondo del ojo y es la parte sensible a la luz. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol pueden dañar los vasos sanguíneos diminutos en la retina. Estos vasos sanguíneos pueden inflamarse y obstruirse y se pueden formar nuevos vasos sanguíneos más débiles. Cuando estos cambios ocurren, se ha desarrollado algún nivel de retinopatía diabética.

Información opcional:

Las personas con diabetes también tienen riesgo de otras enfermedades diabéticas del ojo como:

- **Las cataratas:** Cuando se nubla el cristalino (el “lente” del ojo) que es la parte del ojo que enfoca los rayos de luz en la retina.
- **El glaucoma:** Un grupo de enfermedades que pueden dañar el nervio óptico del ojo. El nervio óptico es la parte del ojo que manda la información de la retina al cerebro, para que éste le pueda informar lo que está viendo.

¿Cómo puede la retinopatía diabética causar una pérdida en la visión?



Si no se trata, la retinopatía diabética puede causar una pérdida en la visión.



La retinopatía diabética puede dañarle sus ojos aun antes de que usted note los cambios en su visión.

¿Cómo puede la retinopatía diabética causar una pérdida en la visión?

¿Cómo puede la retinopatía diabética causar una pérdida en la visión?



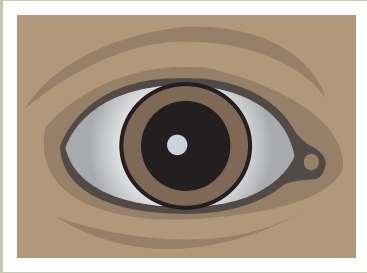
Si no se trata, la retinopatía diabética puede causar una pérdida en la visión.



La retinopatía diabética puede dañarle sus ojos aun antes de que usted note los cambios en su visión.

La retinopatía diabética puede dañarle sus ojos aun antes de que usted note los cambios en su visión. Si no se trata, la retinopatía diabética puede causar una pérdida en la visión.

¿Por qué es importante hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas?



¿Por qué es importante hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas?

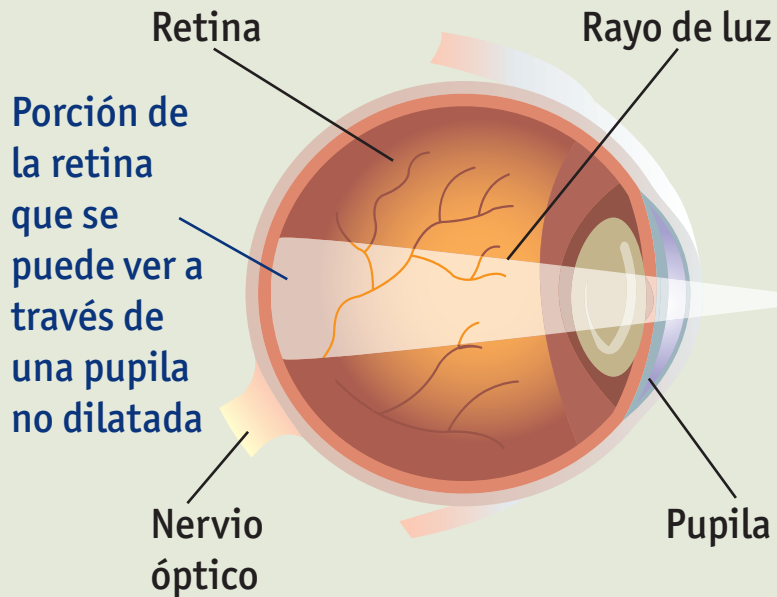
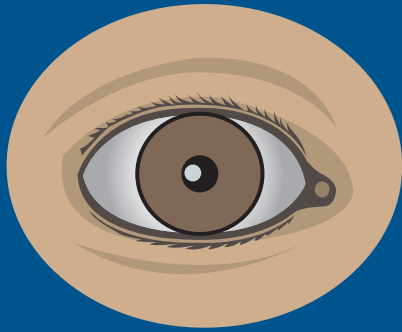
¿Por qué es importante hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas?



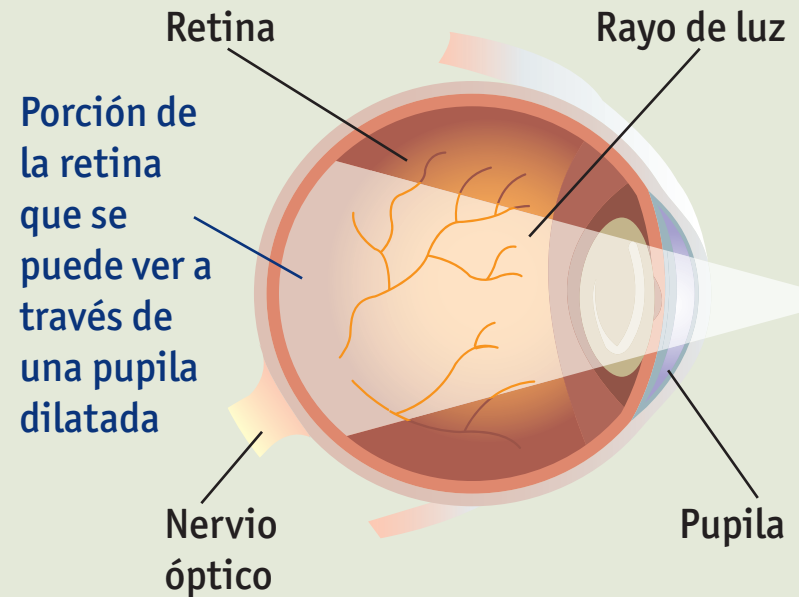
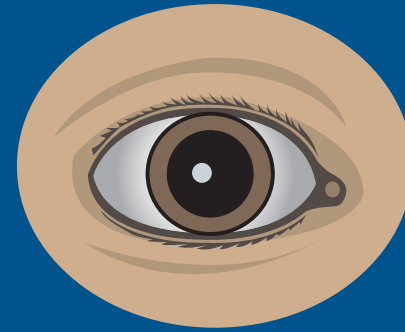
No hay señales de aviso para la retinopatía diabética. Un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas le permite al oculista ver las primeras señales de la enfermedad y ayudarlo antes de que ésta afecte su visión. Encontrar y tratar la retinopatía diabética a tiempo puede ayudar a proteger su visión.

¿Qué ocurre cuando le hacen un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas?

Pupila
no
dilatada

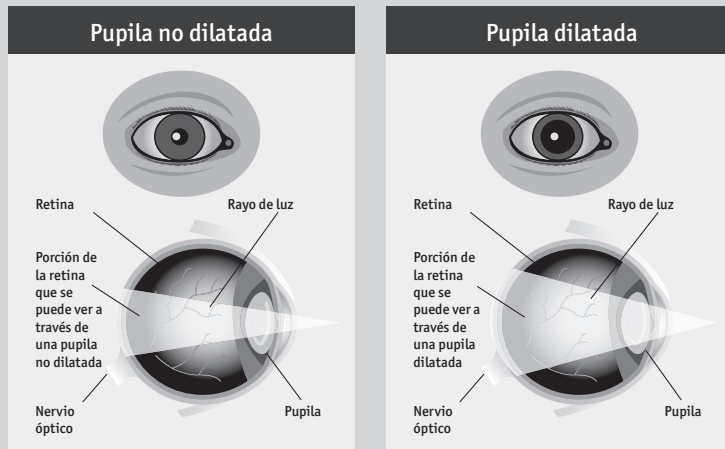


Pupila
dilatada



¿Qué ocurre cuando le hacen un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas?

¿Qué ocurre cuando le hacen un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas?



La mejor manera de saber si tiene retinopatía diabética antes de que afecte su visión es que su oculista le haga un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas. Este examen incluye:

- **Dilatación de las pupilas:** Le pondrán unas gotas en sus ojos para dilatarle (agrandarle) las pupilas. Su oculista usará un lente de aumento especial para examinar su retina y otras partes de su ojo.
- **Agudeza visual:** Durante esta prueba le pedirán que lea de una tabla para medir su visión a diferentes distancias.
- **Tonometría:** Una prueba para medir la presión del ojo.

¿Qué puede hacer para proteger su visión?

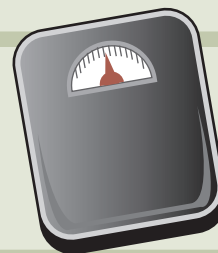
1

Tome sus medicamentos, según las indicaciones de su médico.



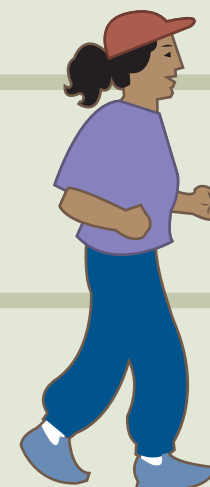
2

Adopte y mantenga un peso saludable.



3

Participe en actividades físicas diariamente.



4

Controle los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.








5

No fume.



¿Qué puede hacer para proteger su visión?

¿Qué puede hacer para proteger su visión?

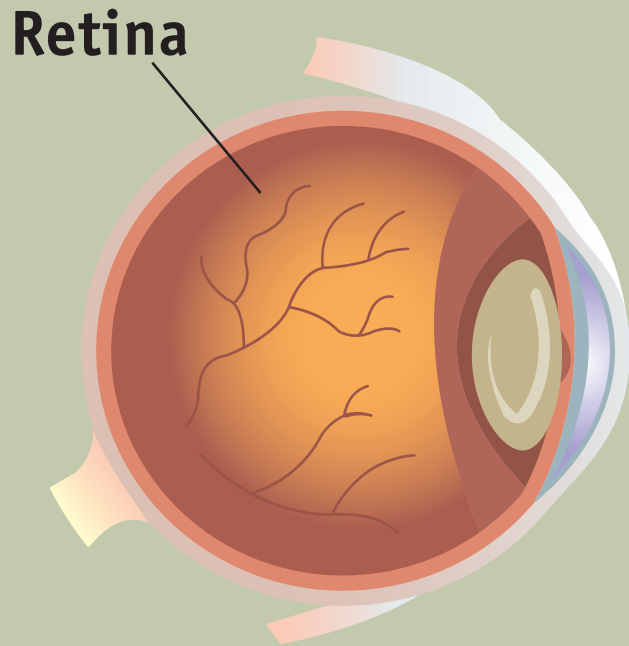
1	Tome sus medicamentos, según las indicaciones de su médico.	
2	Adopte y mantenga un peso saludable.	
3	Participe en actividades físicas diariamente.	
4	Controle los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.	
5	No fume.	

Hágase un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año, y manténgase saludable siguiendo estos consejos:

1. Tome sus medicamentos, según las indicaciones de su médico.
2. Adopte y mantenga un peso saludable.
3. Participe en actividades físicas diariamente.
4. Controle los niveles de azúcar en la sangre*, la presión arterial y el colesterol.
5. No fume.

*Hágase la prueba de la A1C, una prueba sencilla de laboratorio que mide el nivel promedio de azúcar en su sangre durante los últimos 3 meses. Es la mejor manera de saber cuán bien ha controlado en general su glucosa sanguínea.

¿Cómo se trata la retinopatía diabética?



**Una mirada
más cercana**

**Vasos sanguíneos
dañados**



**Vasos sanguíneos
después del tratamiento**

¿Cómo se trata la retinopatía diabética?



Si usted desarrolla retinopatía diabética, su oculista sabrá cuándo y cómo tratar el daño causado a sus ojos. Frecuentemente se usa la cirugía láser (que usa un rayo de luz especial) para tratar los vasos sanguíneos dañados del ojo.

Información opcional:

Nota: Tal vez no sea necesario compartir con el paciente en este momento la información opcional a continuación. Puede ver fotografías de estos tratamientos en el sitio Web del Instituto Nacional del Ojo www.nei.nih.gov.

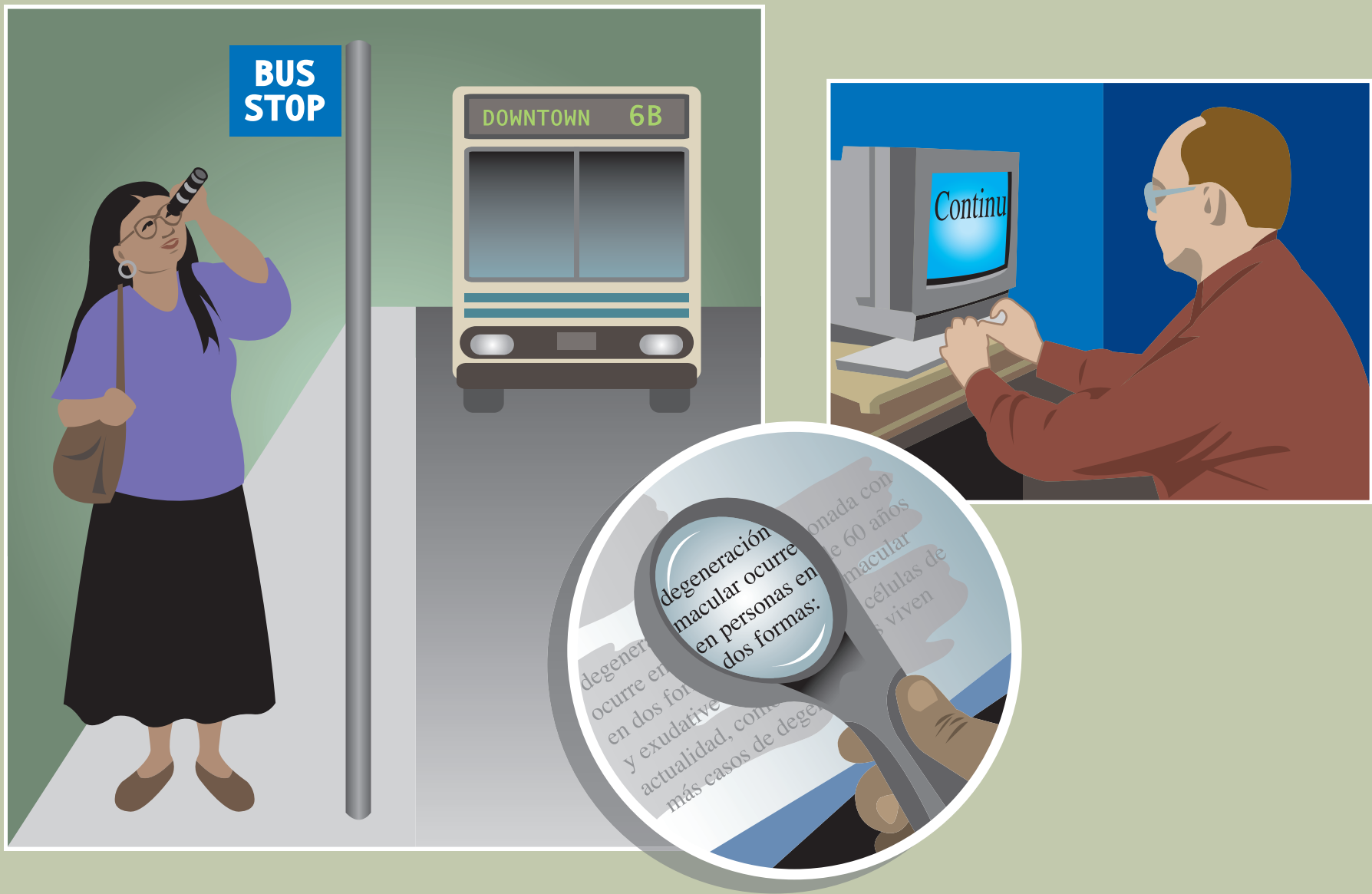
La fotografía en esta página muestra los resultados del tratamiento con fotocoagulación retiniana. Hay otros tratamientos para las diferentes maneras en que

la retinopatía diabética puede dañar los ojos. Estos incluyen tratamientos para:

Edema macular: Ocurre cuando los vasos sanguíneos débiles en el centro de la retina gotean líquido dentro de la mácula. La mácula es la parte central de la retina encargada de la visión central clara. El edema macular se trata con cirugía láser focal.

Sangrado vítreo: El vítreo es el espacio grande en el centro del ojo. Está lleno de un líquido gelatinoso claro (gel vítreo). Si este líquido se nubla con la sangre de los vasos sanguíneos dañados, puede que sea necesaria una operación del ojo llamada vitrectomía. El líquido opaco se reemplaza con una solución salina transparente que es similar al gel vítreo.

Cómo aprovechar su visión al máximo...



Cómo aprovechar su visión al máximo...



Es posible que el tratamiento no restaure la visión que ya se ha perdido debido a la retinopatía diabética. En este caso, la persona puede tener baja visión. Las personas con baja visión tienen dificultad para realizar las tareas diarias, aún usando anteojos, lentes de contacto, medicamentos o después de haberse hecho alguna cirugía. Lo bueno es que la rehabilitación visual puede ayudar a las personas con baja visión a aprovechar al máximo la visión que les queda y así mantener su independencia.

La rehabilitación visual puede:

- Hacer que su casa y el área de trabajo sean más seguras y convenientes.
- Hacer más fácil el viajar solo.
- Enseñarle a usar los aparatos visuales y de asistencia.

Si usted desarrolla baja visión, su oculista lo puede referir a un especialista en baja visión quien lo puede ayudar a hacer más fáciles sus tareas diarias.

Recuerde- ¡Hágase un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas!

1

Tome sus medicamentos, según las indicaciones de su médico.

2

Adopte y mantenga un peso saludable.

3

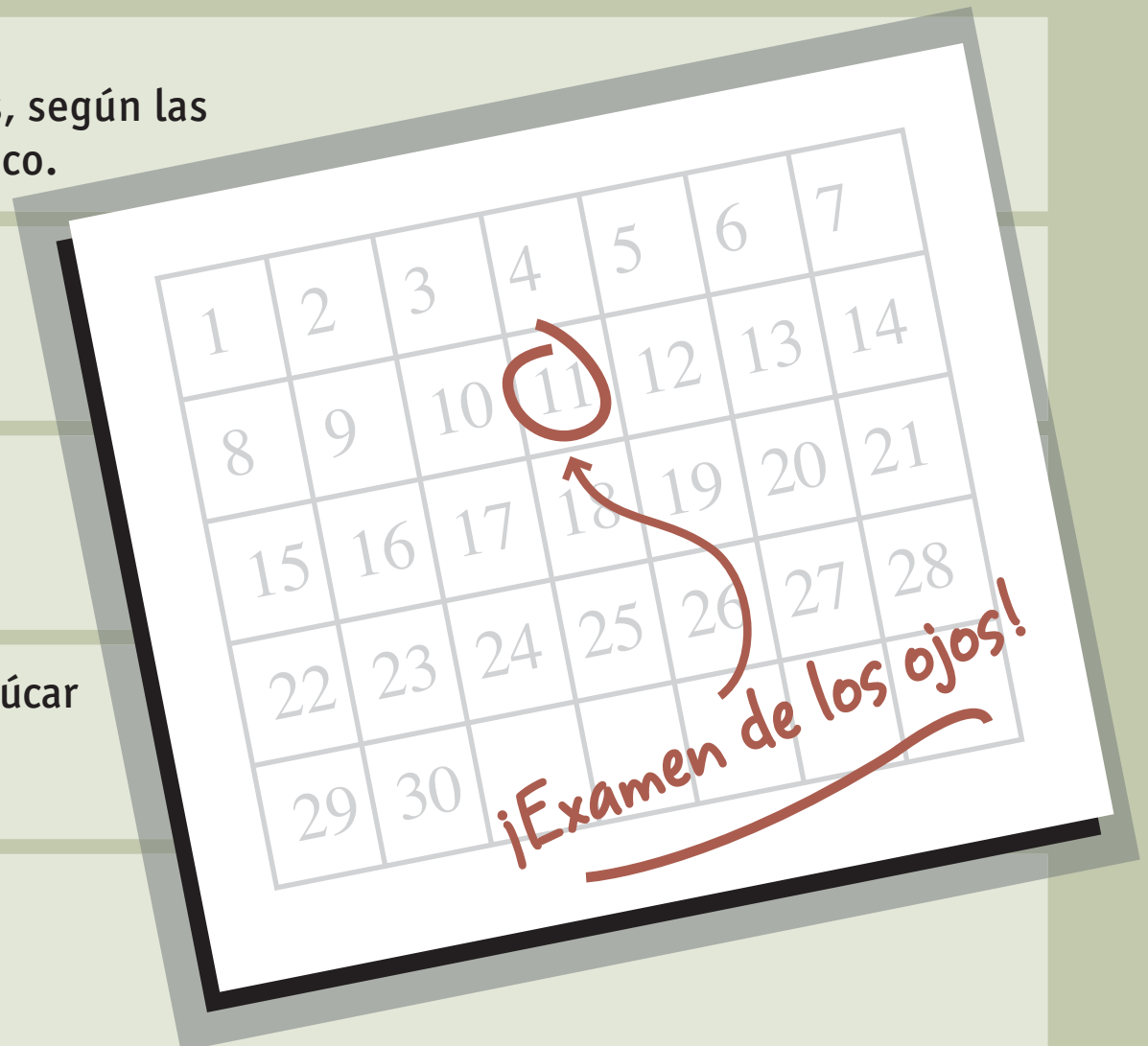
Participe en actividades físicas diariamente.

4

Controle los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.

5

No fume.



Recuerde- ¡Hágase un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas!

Recuerde- ¡Hágase un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas!

1 Tome sus medicamentos, según las indicaciones de su médico.

2 Adopte y mantenga un peso saludable.

3 Participe en actividades físicas diariamente.

4 Controle los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.

5 No fume.



- La retinopatía diabética no tiene señales de aviso.
- Hágase un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.
- Si tiene diabetes, manténgase saludable siguiendo estos consejos:
 1. Tome sus medicamentos, según las indicaciones de su médico.
 2. Adopte y mantenga un peso saludable.
 3. Participe en actividades físicas diariamente.
 4. Controle los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.
 5. No fume.

**Haga de su visión una
prioridad de su salud.**

www.nei.nih.gov





NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIH Publication No. 2642
Revised 12/05