



## Los básicos del cuidado de los ojos

Usted puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedad de los ojos simplemente por medio de controlar los niveles de glucosa en la sangre y por medio de mantener los números de los básicos dentro los límites aceptables:

- A1C (glucosa en la sangre)
- Presión arterial y el
- Colesterol

Para asegurar la salud continua de los ojos, encárguese de visitar a un oftalmólogo o optómetro para un examen de los ojos dilatados por lo menos una vez por año.

## Para más información en cuanto enfermedad de los ojos del diabético:

**National Eye Institute**  
[www.nei.nih.gov](http://www.nei.nih.gov)

**EyeCare America**  
[www.eyecareamerica.org](http://www.eyecareamerica.org)

**American Optometric Association**  
[www.aoa.org](http://www.aoa.org)

**American Diabetes Association**  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

## Para más información en cuanto como controlar la glucosa en la sangre:

**National Diabetes Education Program**  
[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

**National Diabetes Information Clearinghouse**  
[www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

**Para recibir información sobre profesionales de la salud visual en su área, llame al 2-1-1 o hable con su médico.**



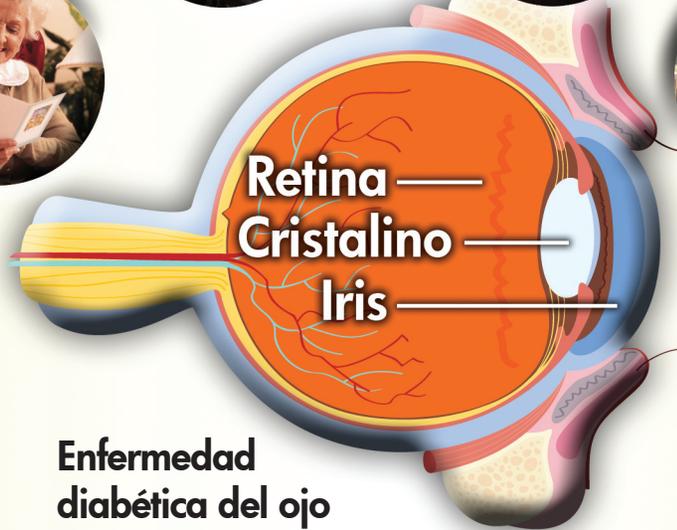
**La enfermedad de los ojos diabéticos le quita su independencia.**

**UN EXAMEN DE LOS OJOS DILATADOS ANUALMENTE PUEDE SALVAR SUS OJOS**

# Un examen de los ojos puede hacer una gran diferencia.

**Enfermedad diabética del ojo es la mayor causa de la ceguera entre personas de la edad de 20-75 años.**

Personas con diabetes corren el mayor riesgo de desarrollar una enfermedad seria de los ojos que puede resultar en visión reducida, o en casos graves, ceguera. Por esa razón es muy importante para niños y adultos con diabetes recibir un examen de los ojos dilatados o un foto de la retina por lo menos una vez por año.



## **Enfermedad diabética del ojo**

Aunque las siguientes enfermedades de los ojos le puede suceder a cualquiera, las personas con diabetes corren mayor riesgo de desarrollarlas todas a una edad mas temprana.

### **La Retinopatía**

Los niveles elevados de la glucosa en la sangre causan daño a los vasos sanguíneos en la parte trasera del ojo.  
*No hay alertas tempranas;* sin embargo, se puede

detectar por medio de un examen de los ojos dilatados y se puede tratar.

### **Glaucoma**

Presión se acumula en el ojo causando daño a los nervios. Detectada por medio de un examen de los ojos, esta condición se puede tratar con medicamentos o con cirugía.

### **Catarata**

Nubosidad del cristalino del ojo, cual puede ocurrir aun a una edad joven. Se puede detectar fácilmente por un profesional que suministra cuidado de ojos, se puede corregir con cirugía.

## **Rápido y sin dolor**

Durante un examen de ojos dilatados, el oftalmólogo o optómetro pone gotas en el ojo para dilatar la pupila para mirar fácilmente adentro del ojo usando equipo especial y lentes. Durante un foto de la retina, el oftalmólogo o optómetro hay veces que dilate el ojo para tomar un foto que le permite mirar la parte trasera del ojo. Si se detectan temprano, casi todas las enfermedades de los ojos se pueden tratar con éxito con medicamentos o con cirugía.

**¡No importa como lo mire, su vista vale la pena salvar!**

**UN EXAMEN DE LOS OJOS DILATADOS ANUALMENTE PUEDE SALVAR SUS OJOS**