

## Cómo Prevenir los Problemas de la Diabetes: Mantenga los Ojos Sanos\*

### ¿En qué consisten los problemas de la diabetes?

Los problemas de la diabetes surgen cuando hay demasiada glucosa 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.

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

Usted puede hacer mucho para prevenir los problemas de la diabetes.

- Mantenga su glucosa en la sangre y su presión arterial lo más cerca posible de lo normal.
- Consulte a un oculista (médico de la vista) 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 médico ver la parte trasera del ojo. Es importante detectar los problemas lo antes posible para tratarlos inmediatamente y evitar problemas más graves después.
- Pida al oculista que le examine para ver si presenta signos de cataratas o glaucoma.



Dilated eye.



Undilated eye.

- Si está pensando en quedar embarazada, pregunte a su médico si debe hacerse un examen de los ojos.
- Si usted es una mujer con diabetes y está embarazada, acuda al oculista durante los tres primeros meses del embarazo.
- 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:

- **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.
- **Humor vítreo.** El humor vítreo es un líquido gelatinoso que llena la parte posterior del ojo.
- **Cristalino.** El cristalino es una lente que está en la parte anterior del ojo. Enfoca la luz en la retina.
- **Nervio óptico.** El nervio óptico es el nervio principal que conecta el ojo con el cerebro.

### ¿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. Hágase 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?

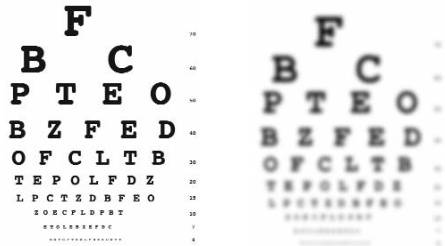
A medida que empeoran los problemas de la retina causados por la diabetes, se forman nuevos vasos sanguíneos. Estos nuevos vasos sanguíneos son débiles. Se rompen con facilidad y la sangre que se derrama entra en el humor vítreo. Esa sangre impide que la luz llegue a la retina.

Es posible que vea manchas flotantes o casi oscuridad total. En

HCD7105

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 trasera 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 (médico de los ojos) inmediatamente si tiene algún problema de la visión o si ha sufrido un cambio repentino en su visión.

### ¿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 el 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

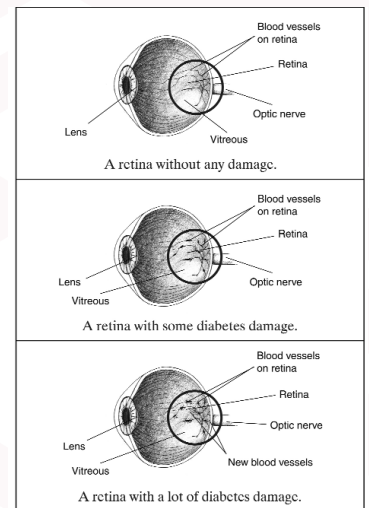
Si tiene daño en la retina causado por la diabetes, puede que tenga visión borrosa o doble.

### ¿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 nube 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 artificial 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.



\*Adaptado de la National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud y los EE.UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos. Esta publicación no tiene derechos de autor.