

Evite los problemas de la diabetes:

Mantenga los ojos sanos



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Diabetes Information Clearinghouse

Evite los problemas
de la diabetes:
Mantenga los ojos sanos



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Diabetes Information Clearinghouse

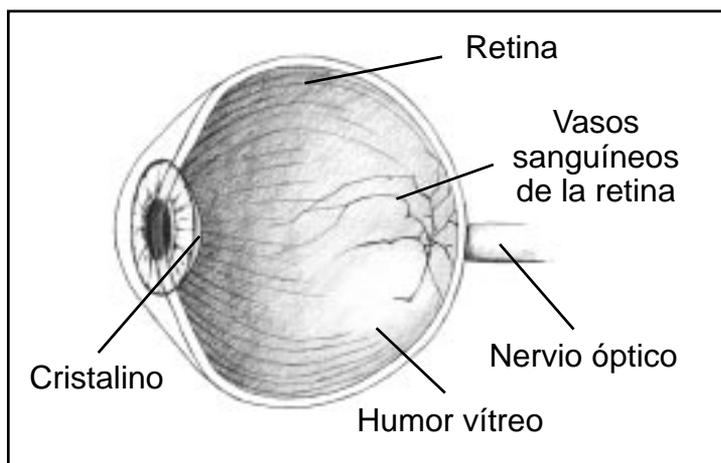
Contenido

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?	1
¿Qué debo hacer diariamente para permanecer sano a pesar de la diabetes?	2
¿Qué tengo que hacer para prevenir los problemas de los ojos causados por la diabetes?	3
¿Cómo es que la diabetes afecta los ojos?	4
¿Cómo es que la diabetes afecta la retina de los ojos?	5
¿Qué pasa cuando los problemas de la retina provocados por la diabetes empeoran?	6
¿Qué puedo hacer con respecto a los problemas de la retina provocados por la diabetes?	8
¿Cómo puedo saber si la diabetes ha afectado la retina?	9
¿Hay otros problemas de los ojos causados por la diabetes?	10
Para obtener más información	11
Otras publicaciones de esta serie	13
Agradecimientos	14

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?

Los problemas de la diabetes surgen cuando se tiene demasiada glucosa (azúcar) en la sangre por mucho tiempo. Las altas concentraciones de glucosa en la sangre pueden perjudicar muchos órganos del cuerpo humano, como los ojos, el corazón y los vasos sanguíneos. Los problemas de la diabetes pueden ser alarmantes, pero se puede hacer mucho para prevenirlos o para que no progresen con tanta rapidez.

Esta publicación trata sobre los problemas de los ojos causados por la diabetes. Encontrará información sobre lo que usted puede hacer diariamente y durante el año para conservar la buena salud y prevenir los problemas causados por la diabetes.



Las altas concentraciones de glucosa (azúcar) en la sangre pueden causar problemas de los ojos.

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



Siga la dieta saludable que el médico o dietista le recomendó. Tome sus alimentos y bocadillos a la misma hora todos los días.



Haga ejercicio por lo menos 30 minutos casi todos los días. Hable con su médico para que le recomiende el tipo de actividad física más apropiado para usted.



Tome sus medicamentos para la diabetes a la misma hora todos los días.



Mida las concentraciones de glucosa en la sangre todos los días. Cada vez que lo haga, anote el resultado en la hoja de registro. Llame a su médico si los resultados están demasiado altos o demasiado bajos durante 2 ó 3 días.



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



Cepílese los dientes y encías diariamente, y use seda dental.



No fume.

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

- Mantenga su glucosa en la sangre y su presión arterial dentro de los límites normales.
- Acuda al oculista una vez al año. Hágase el examen de los ojos aun cuando no tenga problemas de la vista. El oculista le pondrá unas gotas para que la parte negra del ojo (niña o pupila) se vuelva más grande. Este procedimiento se llama dilatación de la pupila. Cuando la pupila está dilatada, el médico puede ver la retina. Es importante detectar los problemas lo antes posible para tratarlos inmediatamente y evitar problemas más graves después.



Ojo dilatado



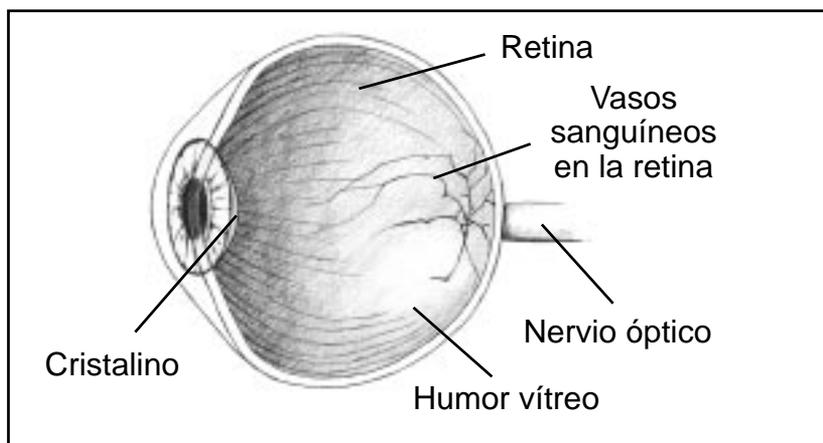
Ojo sin dilatar

- Pídale al oculista que lo examine para ver si tiene cataratas o glaucoma. (Consulte la página 10 para obtener más información sobre las cataratas y el glaucoma.)
- Si está usted embarazada y tiene diabetes, acuda al oculista durante los tres primeros meses.
- Si está pensando embarazarse, pregúntele a su médico si debe hacerse un examen de la vista.
- No fume.

¿Cómo es que la diabetes afecta los ojos?

Las altas concentraciones de glucosa en la sangre y la alta presión arterial que provoca la diabetes pueden dañar cuatro partes del ojo:

1. **Retina.** La retina es la membrana que cubre la parte de atrás 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 que parece gelatina y llena la parte de atrás del ojo.
3. **Cristalino.** El cristalino es una lente que está en la parte frontal del ojo y enfoca la luz en la retina.
4. **Nervio óptico.** El nervio óptico es el nervio más importante del ojo que va al cerebro.



Está es una ilustración del ojo visto de lado.

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

El daño a la retina ocurre lentamente. La retina tiene pequeños vasos sanguíneos que se dañan con facilidad. Cuando hay altas concentraciones de glucosa en la sangre y alta presión arterial que no se controlan durante mucho tiempo, estos pequeños vasos sanguíneos pueden dañarse.

Primero, los pequeños vasos sanguíneos se hinchan y debilitan. Algunos vasos sanguíneos se tapan y no dejan pasar la cantidad de sangre necesaria. Inicialmente estos cambios no causan pérdida de la vista. Es por esta razón que debe hacerse un examen de dilatación de la pupila una vez al año aun cuando su vista esté bien.

Es posible que un ojo se vea más afectado que el otro. También puede ocurrir que ambos ojos sostengan la misma cantidad de daño.

La retinopatía diabética es el término médico para el problema de los ojos más frecuente de la diabetes.

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

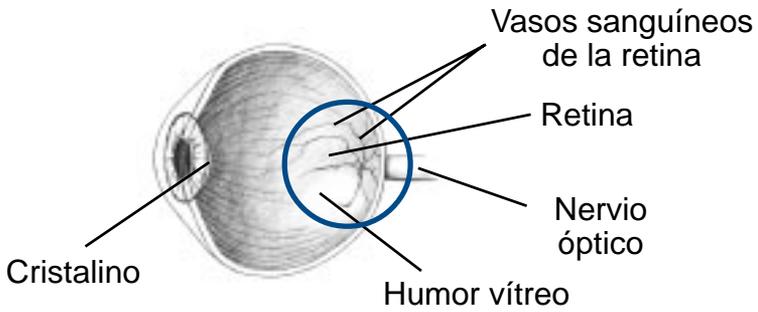
A medida que los problemas de la retina provocados por la diabetes empeoran, se forman nuevos vasos sanguíneos. Estos nuevos vasos sanguíneos son débiles. Se rompen con facilidad y la sangre que se derrama entra en el humor vítreo del ojo. El sangrado impide que la luz llegue a la retina.

Es posible que vea manchas flotantes o incluso oscuridad total. En ciertos casos, esa sangre derramada eventualmente se limpia sola y el problema se resuelve. Pero es posible que se le tenga que hacer cirugía para eliminarla.

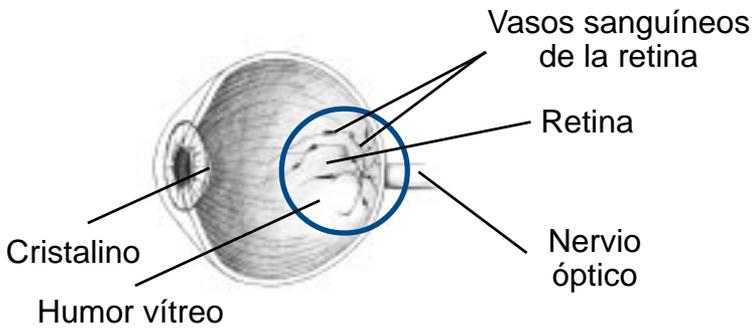
A lo largo de los años, los vasos sanguíneos débiles e hinchados pueden formar tejido de cicatrización y hacer que la retina se desprenda de la parte posterior del ojo. Si la retina se desprende, usted verá manchas flotantes o luces centelleantes.

Parecerá como si alguien hubiera bajado una cortina sobre parte de lo que usted está viendo. Si no se atiende inmediatamente, el desprendimiento de la retina puede causar pérdida de la vista o ceguera.

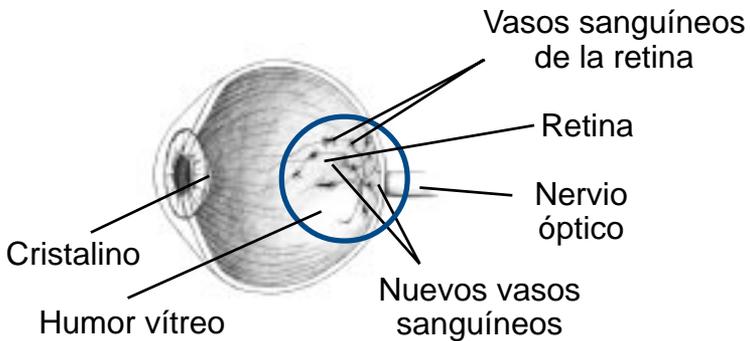
Si piensa que se le ha desprendido la retina, llame a su médico inmediatamente.



No hay daño a la retina causado por la diabetes.



Hay leve daño a la retina causado por la diabetes.



Gran cantidad de daño a la retina causado por la diabetes.

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

Lo más importante es controlar las concentraciones de glucosa en la sangre y la presión arterial para que estén muy cerca de los límites normales.

El médico puede recomendar tratamiento con láser, que consiste en dirigir un rayo de luz a la retina del ojo lesionado. El rayo hace que los vasos sanguíneos débiles dejen de sangrar. Este tratamiento puede detener el paso de sangre y otros líquidos al humor vítreo. El tratamiento por láser puede hacer que la pérdida de la vista sea más lenta.

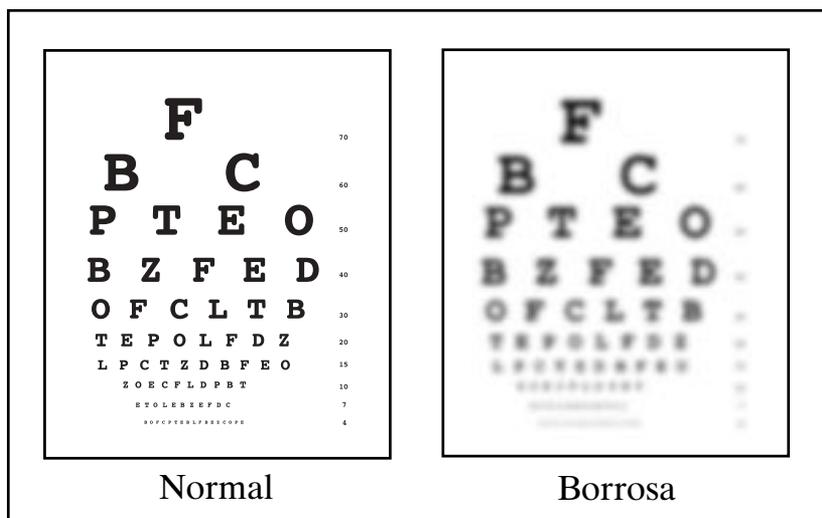
Si ha entrado una gran cantidad de sangre al humor vítreo y su vista es mala, el médico podría recomendar una cirugía llamada vitrectomía.

Durante la vitrectomía el cirujano limpia el humor vítreo del ojo para que no haya ni sangre ni líquidos. Después, se introduce un líquido limpio en el ojo. La cirugía con frecuencia ayuda a mejorar la vista.

¿Cómo puedo saber si la diabetes ha afectado la retina?

Cuando hay daños a la retina provocados por la diabetes, a veces hay uno o varios síntomas, y a veces no los hay:

- Vista borrosa o doble
- Anillos, luces centelleantes o puntos ciegos
- Manchas oscuras o flotantes
- Dolor o presión en uno o ambos ojos
- Puntos ciegos en los extremos del campo visual



Si tiene daños en la retina provocados por la diabetes, la vista se puede poner borrosa o incluso puede ver doble.

¿Hay otros problemas de los ojos causados por la diabetes?

Sí. Puede haber dos problemas más: cataratas y glaucoma. Las personas que no tienen diabetes también pueden padecer estos problemas. Sin embargo, las personas con diabetes los tienen con más frecuencia y éstos empiezan antes que en las personas que no padecen esta enfermedad.

1. Una catarata es como una nube que está sobre el cristalino, que es la lente normalmente translúcida del ojo. Esta lente sirve para enfocar la luz en la retina. Todo lo que se ve a través de una catarata parece estar nublado. Las cataratas se tienen que quitar con cirugía. 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 normalmente.
2. El glaucoma comienza cuando la presión se empieza a acumular en el globo del ojo. Con el tiempo, la presión daña al nervio principal del ojo, que se llama nervio óptico. Este daño hace que el paciente empiece a perder la vista en los extremos del campo visual. Si no se recibe tratamiento, el paciente puede quedar ciego. El tratamiento del glaucoma es generalmente simple. El oculista le dará unas gotas especiales que deberá usar todos

los días para bajar la presión en el ojo. En ciertos casos, el oculista podría recomendar una cirugía con láser.

Para obtener más información

Profesionales del cuidado de la vista (oftalmólogos, oculistas, optometristas)

Para localizar a un médico especialista en ojos cerca de usted, hable con su médico para que le dé unos nombres o comuníquese con el hospital o facultad de medicina de su localidad.

Puede visitar el sitio web de la *American Academy of Ophthalmology* en www.eyenet.org y hacer clic en “Find an Ophthalmologist”.

Educadores de la diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos y otros proveedores de atención médica)



Para localizar a un educador de la diabetes, llame a la *American Association of Diabetes Educators* gratuitamente marcando el 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874) o entre a Internet en [ww.aadenet.org](http://www.aadenet.org) y haga clic en “Find an Educator”.

Programas reconocidos de educación sobre la diabetes (programas que cuentan con la aprobación de la Asociación Americana de Diabetes)

Para localizar un programa cerca de usted, llame gratuitamente al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383), o en Internet en www.diabetes.org/education/edustate2.asp.

Dietistas

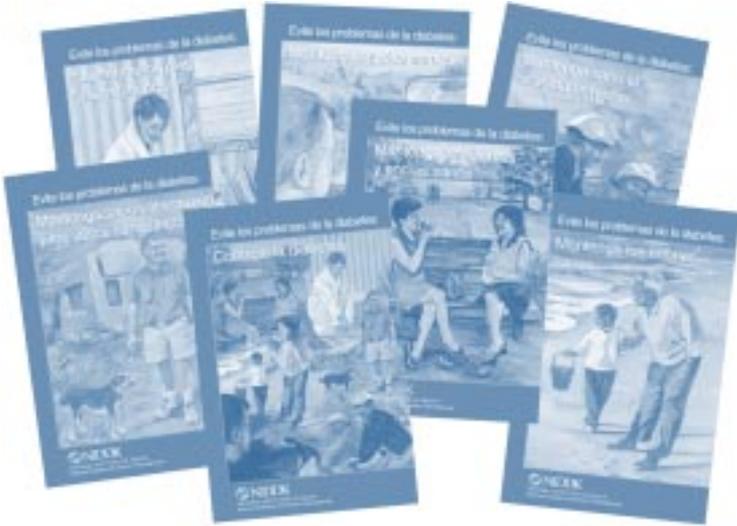
Para localizar a un dietista cerca de usted, llame gratuitamente al *American Dietetic Association's National Center for Nutrition and Dietetics* al 1-800-366-1655, o entre a Internet en www.eatright.org y haga clic en "Find a Dietitian".

Dependencias gubernamentales

El Instituto Nacional de los Ojos (NEI) forma parte de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de los EE.UU. Si desea más información sobre problemas de los ojos, escriba o llame a NEI, 2020 Vision Place, Bethesda, MD 20892-3655, (301) 496-5248; o visite www.nei.nih.gov en Internet.

Otras publicaciones de esta serie

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



Si desea que se le envíe gratuitamente alguna de estas publicaciones, llame, escriba, mande un fax o un mensaje electrónico a:

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

Teléfono: 1-800-860-8747 ó (301) 654-3327

Fax: (301) 907-8906

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

Estas publicaciones también están disponibles en Internet en www.niddk.nih.gov. Haga clic en “Health Information”.

Agradecimientos

El *National Diabetes Information Clearinghouse* desea agradecer a todas las personas que participaron en la publicación de este folleto.

For 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

For 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

Diabetes Research and Training Center
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.

Diabetes Research and Training Center
Indiana University School of Medicine
Indianapolis, IN
Madelyn Wheeler, M.S., R.D., F.A.D.A., C.D.E.

Diabetes Research and Training Center
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.

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.

Health Care Financing Administration
Baltimore, MD
Jan Drass, R.N., C.D.E.

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.

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

Medlantic Research Center
Washington, DC
Resa Levetan, M.D.

For National Eye Institute
Judith Stein
Bethesda, MD

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 ó (301) 654-3327

Fax: (301) 907-8906

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

El *National Diabetes Information Clearinghouse* (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes y un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Fundado en 1978, el NDIC ofrece información sobre la diabetes a las personas que padecen de esta enfermedad y a sus familiares, a los profesionales sanitarios 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.

Publicaciones producidas del centro coordinador de información son revisadas cuidadosamente de científicos del NIDDK y de expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación esta disponible en la siguiente dirección de Internet www.niddk.nih.gov bajo de “Health Information” (Información sobre la Salud).



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



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 02-4279S
Noviembre de 2001