

Manage your vision and diabetes!

Diabetics are at greater risk for eye problems. However, proper eye care can lead to the early detection and early treatment of vision-related complications, including:

- **Glaucoma** Occurs when increased fluid pressure in the eyes damages the nerve fibers in the optic nerve. While glaucoma can lead to irreversible vision loss, its progression can be slowed if it's detected and treated early.
- **Cataracts** A cataract clouds the eye's lens, which blocks the passage of light. diabetes makes you 2 to 5 times more likely to develop cataracts, and more likely to develop them at a younger age. Regular eye exams can help identify and lead to the treatment of cataracts before they affect your quality of life.
- **Diabetic Retinopathy** Can cause vision loss and blindness in people who have diabetes. It affects blood vessels in the retina (the light-sensitive layer of tissue in the back of your eye). If you have diabetes, it's important to get a comprehensive dilated eye exam at least once a year.

Annual, comprehensive eye exams should be an important part of your diabetic care. These exams can help detect changes in your vision early on, enabling prompt referral and treatment that can lessen the risk of vision loss.

In addition, be sure to see your eye care provider if you notice any of the following changes to your vision:

- **Blurry, double or cloudy vision**
- **Pain or pressure in one or both eyes**
- **Trouble with peripheral vision**
- **Floating or flashing lights**
- **Dark spots**



In addition to checking your blood sugar, watching your diet, taking your medication and exercising. Add a yearly eye exam as part of your diabetes care plan.

¡Controle su visión y su diabetes!

Los diabéticos corren un mayor riesgo de padecer problemas oculares. Sin embargo, un cuidado adecuado de los ojos puede permitir la detección precoz de complicaciones relacionadas con la visión, entre ellas:

- **Glaucoma** Se produce cuando el aumento de la presión del líquido en los ojos daña las fibras nerviosas del nervio óptico. Aunque el glaucoma puede provocar una pérdida irreversible de visión, su progresión puede ralentizarse si se detecta y trata a tiempo.
- **Cataratas** Las cataratas nublan el cristalino del ojo, lo que impide el paso de la luz. La diabetes aumenta de 2 a 5 veces la probabilidad de desarrollar cataratas, y de hacerlo a una edad más temprana. Los exámenes oculares periódicos pueden ayudar a identificar y conducir al tratamiento de las cataratas antes de que afecten a su calidad de vida.
- **Retinopatía diabética** Puede causar pérdida de visión y ceguera en personas diabéticas. Afecta a los vasos sanguíneos de la retina (la capa de tejido sensible a la luz situada en la parte posterior del ojo). Si tiene diabetes, es importante que se haga un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas al menos una vez al año.

Los exámenes oftalmológicos completos anuales deben ser una parte importante de su tratamiento diabético. Estos exámenes pueden ayudar a detectar precozmente cambios en la visión, lo que permite un tratamiento rápido que puede reducir el riesgo de pérdida de visión.

Además, asegúrese de acudir a su oftalmólogo si nota alguno de los siguientes cambios en su visión:

- **Visión borrosa, doble o nublada**
- **Dolor o presión en uno o ambos ojos**
- **Problemas con la visión periférica**
- **Luces flotantes o parpadeantes**
- **Manchas oscuras**



Además de controlar el azúcar en sangre, vigilar la dieta, tomar la medicación y hacer ejercicio. Añada un examen ocular anual como parte de su plan de cuidado de la diabetes.