

# Why is vision care important to someone who is at risk of diabetes?



No one wants to hear they have diabetes. In fact, for some people, an **eye exam** might result in their first clue that blood sugar is too high. When eye doctors dilate patients' eyes, they get an in-depth look at blood vessels and can spot the first signs of diabetes.

Good vision benefits that focus on the special eye care needs of those fighting to keep the sugar levels under control, and long-term complications at bay, can help people to have a brighter, healthier future with less risk for vision loss due to diabetes.

## Did you know

People of color are at a greater risk of going blind from diabetes. Diabetic retinopathy is a leading cause of blindness in American adults. The number of individuals with diabetic retinopathy is predicted to increase by **48% by 2030**

- o 3 million Hispanics/Latinos at risk of losing their sight in 2030 because of complications from diabetes.

Hispanics and Latinos are less likely to:

- o Have had an eye exam, making them less likely to be diagnosed and treated for eye conditions that can lead to vision loss.
- o Have access to health and eye care services due to language barriers and/or health insurance coverage. (ADA, 2023)

**Diabetes is the leading cause of vision loss in people 18–64 years old. And there are no obvious signs or symptoms.** Eye diseases that can affect people with diabetes include diabetic retinopathy, macular edema (which usually develops along with diabetic retinopathy), cataracts, and glaucoma. All can lead to vision loss, but early diagnosis and treatment can go a long way toward protecting your eyesight.

## Prevent or Delay Eye Diseases



You can protect your vision and lower your chance for vision loss with these steps:

- **Get a dilated eye exam at least once a year** so your eye doctor can spot any problems early when they're most treatable.
- **Keep your blood sugar levels in your target range** as much as possible. Over time, high blood sugar not only damages blood vessels in your eyes, it can also affect the shape of your lenses and make your vision blurry.
- **Keep your blood pressure and cholesterol levels in your target range** to lower your risk for eye diseases and vision loss. Also good for your health in general!
- **Quit smoking.** Quitting lowers your risk for diabetes-related eye diseases and improves your health in many other ways too.
- **Get active.** Physical activity protects your eyes and helps you manage diabetes.

# ¿Por qué es importante el cuidado de la vista para una persona con riesgo de diabetes?



Nadie quiere escuchar que tiene diabetes. De hecho, para algunas personas, un examen ocular puede ser el primer indicio de que el nivel de azúcar en sangre es demasiado alto. Cuando los oftalmólogos dilatan los ojos de los pacientes, observan en profundidad los vasos sanguíneos y pueden detectar los primeros signos de diabetes.

Unas buenas prestaciones oftalmológicas que se centren en las necesidades especiales de cuidado ocular de quienes luchan por mantener bajo control los niveles de azúcar y a raya las complicaciones a largo plazo pueden ayudar a personas a tener un futuro saludable, con menos riesgo de pérdida de visión a causa de la diabetes.

## Sabías que...

Las personas de color corren mayor riesgo de quedarse ciegas a causa de la diabetes. La retinopatía diabética es una de las principales causas de ceguera entre los adultos estadounidenses. Se prevé que el número de personas con retinopatía diabética aumente un 48% de aquí a 2030.

o 3 millones de hispanos/latinos en riesgo de perder la vista en 2030 por complicaciones de la diabetes.

Los hispanos y latinos tienen menos probabilidades de:

- o Haberse sometido a un examen de la vista, lo que los hace menos propensos a ser diagnosticados y tratados por afecciones oculares que pueden conducir a la pérdida de la visión.
- o Tener acceso a servicios de salud y oftalmológicos debido a barreras de idioma y/o cobertura de seguro médico. (ADA, 2023)

**La diabetes es la principal causa de pérdida de visión en personas de 18 a 64 años; y no presenta signos ni síntomas evidentes.** Las enfermedades oculares que pueden afectar a los diabéticos son la retinopatía diabética, el edema macular (que suele aparecer junto con la retinopatía diabética), las cataratas y el glaucoma. Todas ellas pueden provocar pérdida de visión, pero un diagnóstico y tratamiento precoces pueden ayudar mucho a proteger la vista.

## Prevenir o retrasar las enfermedades oculares

Con estas medidas puede proteger su visión y reducir las probabilidades de perderla:

- **Hágase un examen de los ojos con dilatación de las pupilas al menos una vez al año** para que su oftalmólogo pueda detectar cualquier problema a tiempo, cuando son más tratables.
- **Mantenga los niveles de azúcar en sangre dentro de los límites deseados** en la medida de lo posible. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre no sólo dañan los vasos sanguíneos de los ojos, sino que también pueden afectar a la forma de las lentes y hacer que la visión sea borrosa.
- **Mantén la tensión arterial y el colesterol dentro de los valores deseados** para reducir el riesgo de enfermedades oculares y pérdida de visión.
- **Deje de fumar.** Dejar de fumar reduce el riesgo de padecer enfermedades oculares relacionadas con la diabetes y mejora la salud de muchas otras maneras.
- **Manténgase activo.** La actividad física protege los ojos y ayuda a controlar la diabetes.