

La enfermedad diabética del ojo en los hispanos/latinos

Los hispanos/latinos tienen altos índices de diabetes, y mayor riesgo de perder la visión y desarrollar ceguera por la enfermedad diabética del ojo.

¿Qué es la enfermedad diabética del ojo?

Son problemas de los ojos que las personas con diabetes pueden tener. Estos incluyen—

La catarata

(cuando se nubla el cristalino o “lente” del ojo)



La retinopatía diabética

(daño en los vasos sanguíneos de la retina)



El glaucoma

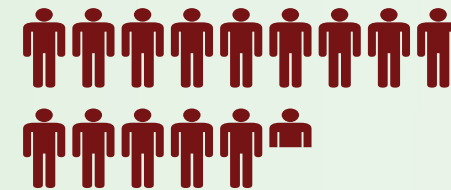
(daño en el nervio óptico)



¿Cuáles son los números?



1.2 millones
de hispanos/latinos tienen
retinopatía diabética.



Este número será más del doble, cerca de
2.9 millones, para el 2030.

95%

de la pérdida de visión severa
causada por la retinopatía diabética
se puede prevenir con detección y
tratamiento tempranos y cuidado
de seguimiento apropiado.

¿Cómo puede proteger su vista?

1 Muchas veces la enfermedad diabética del ojo **no da señales de aviso**. No espere a notar problemas con su visión para ver a su oculista.

2 Hágase un **examen completo de los ojos con dilatación** de las pupilas por lo menos una vez al año.

3 Siga estos consejos para mantenerse **saludable**:

- Tome sus medicamentos.
- Adopte y mantenga un peso sano.
- Participe en actividades físicas a diario.
- Controle los niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol.
- No fume.

4 **Hay ayuda disponible.** Si usted ya perdió parte de su visión, hable con su oculista sobre la rehabilitación visual.

¿Dónde puede aprender más? Visite www.nei.nih.gov/diabetes/espanol

Fuente: Instituto Nacional del Ojo, 2013