

Project Power



**UN PROGRAMA GRATUITO PARA
REDUCIR EL RIESGO DE DIABETES DE
TIPO 2**

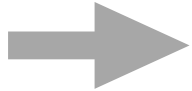
Sesión 4 **Ojo Q: Un enfoque sobre la salud ocular y la diabetes**

powered by **hábitnu**



RESUMEN DE LA SESIÓN

Cuando se padece diabetes, los exámenes oftalmológicos anuales completos y con dilatación de pupilas son la mejor forma de determinar si los niveles de glucosa (azúcar en sangre) están afectando a la salud de los ojos.



Durante esta sesión debatiremos:

1



Por qué debe programar su examen ocular anual con dilatación de pupila

2



Enfermedades oculares comunes relacionadas con la diabetes y retinopatía diabética

3



Qué esperar de su examen ocular anual con dilatación de pupila

4



Preparar la visita al oftalmólogo

También revisaremos nuestros hábitos y los reforzaremos.

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA DIABETES TIPO 2

- Al comer, el cuerpo descompone los alimentos en glucosa y la envía a la sangre, que el organismo utiliza como fuente de energía.
- Una hormona llamada insulina ayuda a que la glucosa salga de la sangre y entre en las células. Esto proporciona energía a las células.
- En las personas con diabetes de tipo 2, el organismo no produce suficiente insulina o no la utiliza bien. Por lo tanto, la glucosa en sangre permanece en la sangre en lugar de entrar en las células, lo que provoca un aumento de los niveles de glucosa en sangre.

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA DIABETES TIPO 2

La diabetes de tipo 2 puede provocar problemas en su:

- Corazón y vasos sanguíneos
- Nervios
- Riñones
- Pies
- Encías
- Piel
- Ojos

Hoy vamos a centrarnos en su salud ocular y la diabetes

POR QUÉ DEBE PROGRAMAR SU EXAMEN OCULAR

- Aunque su visión sea completamente normal y sus ojos se sientan bien, podría estar experimentando las primeras fases de una afección ocular relacionada con la diabetes.
- Cuanto antes se detecten las afecciones oculares relacionadas con la diabetes, antes se podrán tratar para evitar que empeoren.
- Su examen anual de los ojos con dilatación de las pupilas es una de las mejores formas de proteger sus ojos y ayudar a prevenir o retrasar la pérdida de visión.

POR QUÉ DEBE PROGRAMAR SU EXAMEN OCULAR

Detectar las complicaciones oculares de la diabetes cuanto antes

Su examen ocular anual con dilatación de pupila buscará signos de estas cinco afecciones comunes:

1. Retinopatía : Fugas, hemorragias y crecimientos anormales en los vasos sanguíneos de la retina que pueden causar pérdida de visión.
2. Edema macular: Hinchazón y acumulación de líquido en la mácula del ojo, que suele coincidir con la retinopatía y puede causar una pérdida grave de visión.
3. Cataratas : Nubosidad en el cristalino del ojo que puede causar pérdida de visión.

POR QUÉ DEBE PROGRAMAR SU EXAMEN OCULAR

Detectar las complicaciones oculares de la diabetes cuanto antes

Cinco afecciones comunes, continuación...

4. Glaucoma: Aumento de la presión del líquido en los ojos, que puede dañar el nervio óptico y provocar pérdida de visión si no se trata.
5. Queratoconjuntivitis Seca: Los niveles elevados de glucosa en sangre aumentan el riesgo de infección en pacientes con enfermedades de ojo seco.

POR QUÉ DEBE PROGRAMAR SU EXAMEN OCULAR

Detectar las complicaciones oculares de la diabetes cuanto antes

Estas afecciones pueden controlarse o retrasarse controlando los niveles de glucosa en sangre y alcanzando los objetivos de glucemia.

Debe ponerse en contacto inmediatamente con su oculista (oftalmólogo u optometrista) si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para leer o enfocar cosas de cerca.
- Visión borrosa o doble
- Presión o dolor en los ojos
- Presencia de luces intermitentes, puntos oscuros o piezas faltantes en su visión.
- Aparición de moscas volantes (manchas o líneas en movimiento), especialmente cuando son numerosas
- Aparición de rayas rojas en la visión
- Empeoramiento de la visión nocturna

POR QUÉ DEBE PROGRAMAR SU EXAMEN OCULAR

Detectar las complicaciones oculares de la diabetes cuanto antes

Lo más importante que debe recordar es que las enfermedades oculares relacionadas con la diabetes suelen causar pocos síntomas o ninguno hasta que son graves, por lo que debe someterse a exámenes oculares periódicos con dilatación de las pupilas aunque no presente síntomas.

SU EXAMEN OCULAR ANUAL CON DILATACIÓN DE PUPILA

Su examen oftalmológico anual completo y con dilatación de pupila incluye estas cuatro pruebas:

- Pruebas de agudeza visual: Utilización de una tabla optométrica para ayudar a determinar su visión general y si necesita gafas/lentes de contacto o una actualización de su graduación actual.
- Tonometría: Mide la presión ocular. Una presión alta puede indicar riesgo de glaucoma, del que existen varios tipos.
- Imágenes de la retina: Uso de un dispositivo de imagen que permite al oftalmólogo detectar cambios muy sutiles en la salud de sus ojos.
- Examen de los ojos con dilatación de las pupilas: Tras aplicarle unas gotas oculares que agrandan las pupilas, su oftalmólogo podrá mirar en el fondo del ojo para detectar cualquier enfermedad ocular que sea más frecuente en las personas con diabetes. Esta es la prueba más importante para las personas con diabetes.

SU EXAMEN OCULAR ANUAL CON DILATACIÓN DE PUPILA

¿Con qué frecuencia debo examinarme los ojos?

Para la mayoría de las personas con diabetes, existe una relación muy clara entre el control de la glucemia, los resultados de A1C y, más recientemente, el tiempo de glucosa en rango y la salud ocular. Cuanto más se mantenga la glucosa en sangre en un intervalo seguro a lo largo del tiempo, menos probabilidades habrá de desarrollar afecciones oculares relacionadas con la diabetes.

Si padece diabetes de tipo 2, debe someterse a un examen de los ojos con dilatación de las pupilas poco después del diagnóstico. Muchas personas con diabetes tipo 2 pueden haber padecido la enfermedad durante varios años antes del diagnóstico, lo que significa que sus ojos corrían el riesgo de dañarse sin que usted ni su médico lo supieran.

Su primer examen debe incluir una dilatación ocular.

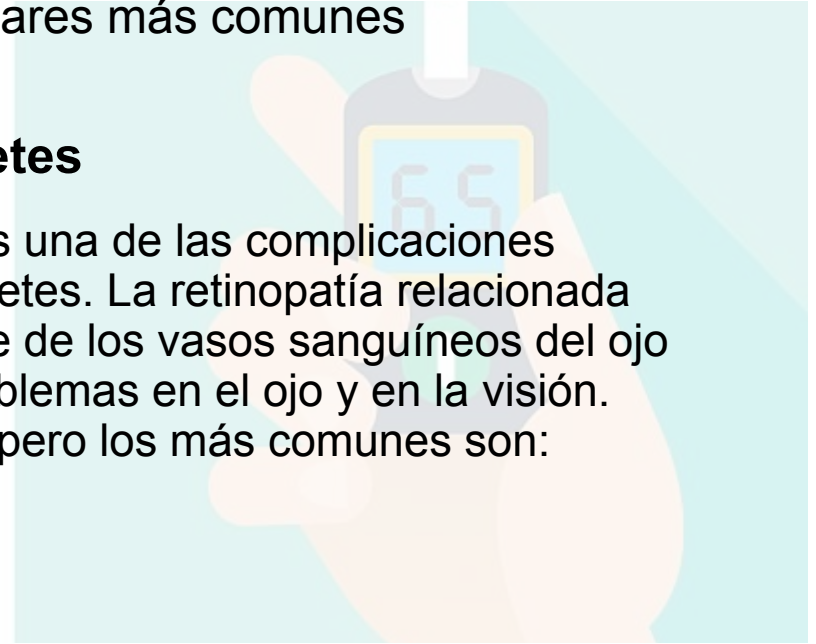
ENFERMEDADES OCULARES COMUNES RELACIONADAS CON LA DIABETES

Veamos en detalle las enfermedades oculares más comunes relacionadas con la diabetes.

Retinopatía Relacionada con la Diabetes

La retinopatía relacionada con la diabetes es una de las complicaciones oculares más frecuentes y graves de la diabetes. La retinopatía relacionada con la diabetes se produce cuando la sangre de los vasos sanguíneos del ojo empieza a filtrarse, lo que puede causar problemas en el ojo y en la visión. Los síntomas pueden no aparecer siempre, pero los más comunes son:

- Flotadores o Moscas Volantes
- Visión borrosa
- Visión distorsionada
- Colores alterados
- Áreas vacías en su visión
- Pérdida de visión



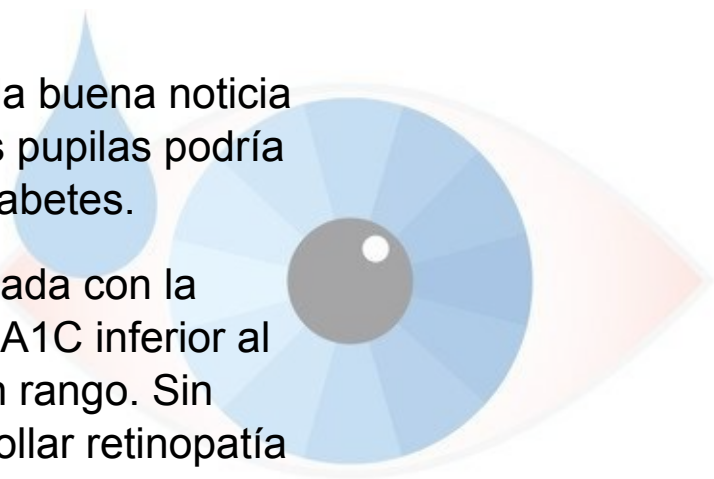
ENFERMEDADES OCULARES COMUNES RELACIONADAS CON LA DIABETES

Retinopatía relacionada con la diabetes, continuación...

Es la principal causa de pérdida de visión evitable. Pero la buena noticia es que un examen anual de los ojos con dilatación de las pupilas podría prevenir el 95% de la pérdida de visión causada por la diabetes.

Muchas personas pueden prevenir la retinopatía relacionada con la diabetes con el control de la glucemia, manteniendo una A1C inferior al 7% y trabajando en sus objetivos generales de tiempo en rango. Sin embargo, algunas personas con diabetes pueden desarrollar retinopatía relacionada con la diabetes independientemente del control de la glucemia.

Afortunadamente, la retinopatía asociada a la diabetes suele ser muy tratable, sobre todo si se detecta en las primeras fases durante el examen oftalmológico anual.



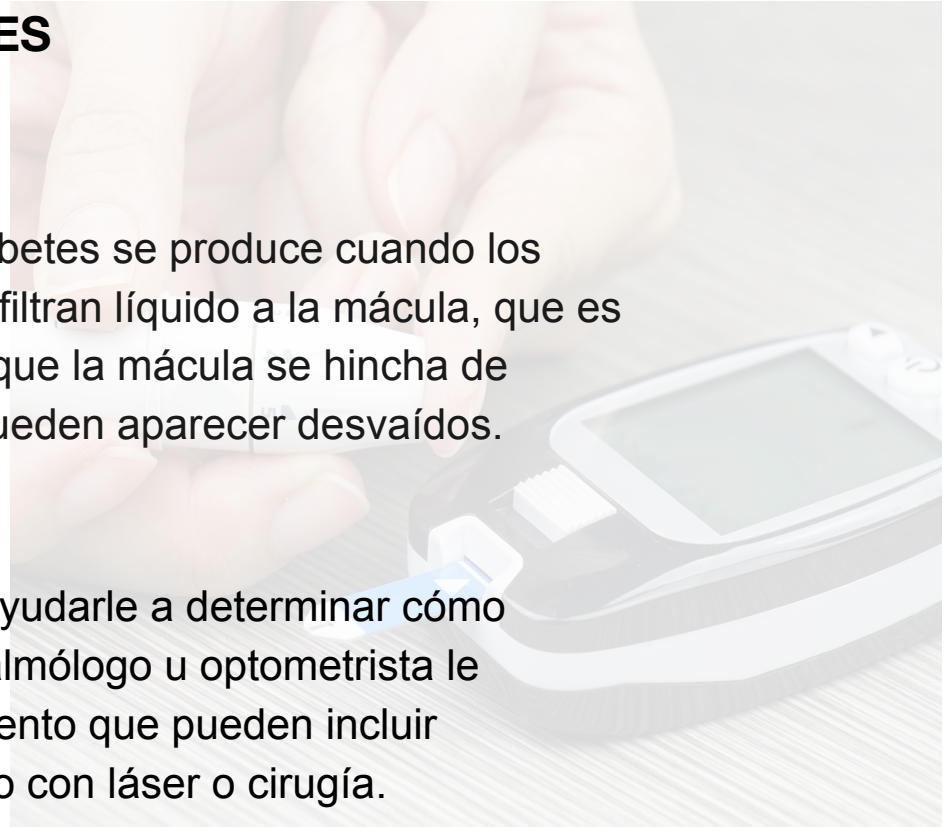
ENFERMEDADES OCULARES COMUNES RELACIONADAS CON LA DIABETES

Edema Macular Diabético

El edema macular relacionado con la diabetes se produce cuando los diminutos vasos sanguíneos de la retina filtran líquido a la mácula, que es donde se produce el enfoque. A medida que la mácula se hincha de líquido, la visión se nubla y los colores pueden aparecer desvaídos.

Tratamiento

Su equipo de atención diabética puede ayudarle a determinar cómo mejorar el control de su diabetes. Su oftalmólogo u optometrista le ayudará a identificar opciones de tratamiento que pueden incluir inyecciones oculares, colirios, tratamiento con láser o cirugía.



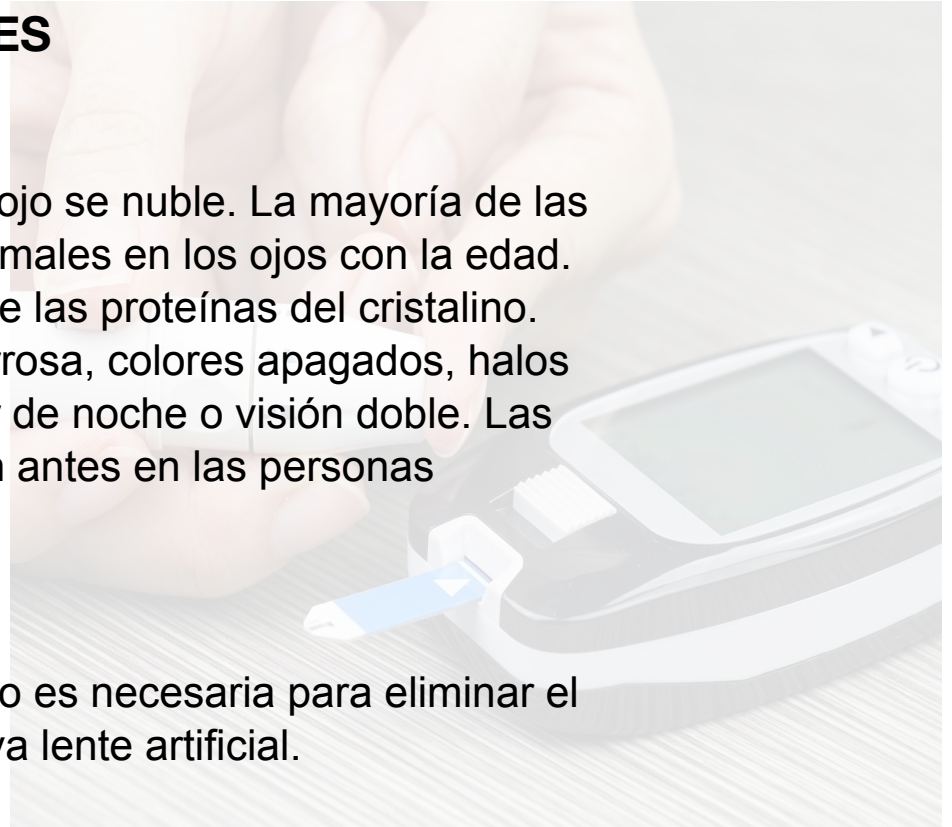
ENFERMEDADES OCULARES COMUNES RELACIONADAS CON LA DIABETES

Cataratas

Las cataratas hacen que el cristalino del ojo se nuble. La mayoría de las cataratas están asociadas a cambios normales en los ojos con la edad. Están causadas por la descomposición de las proteínas del cristalino. Puede experimentar visión nublada o borrosa, colores apagados, halos alrededor de las luces, dificultad para ver de noche o visión doble. Las cataratas son más frecuentes y aparecen antes en las personas diabéticas.

Tratamiento

La cirugía de cataratas por un oftalmólogo es necesaria para eliminar el cristalino opaco y sustituirlo por una nueva lente artificial.



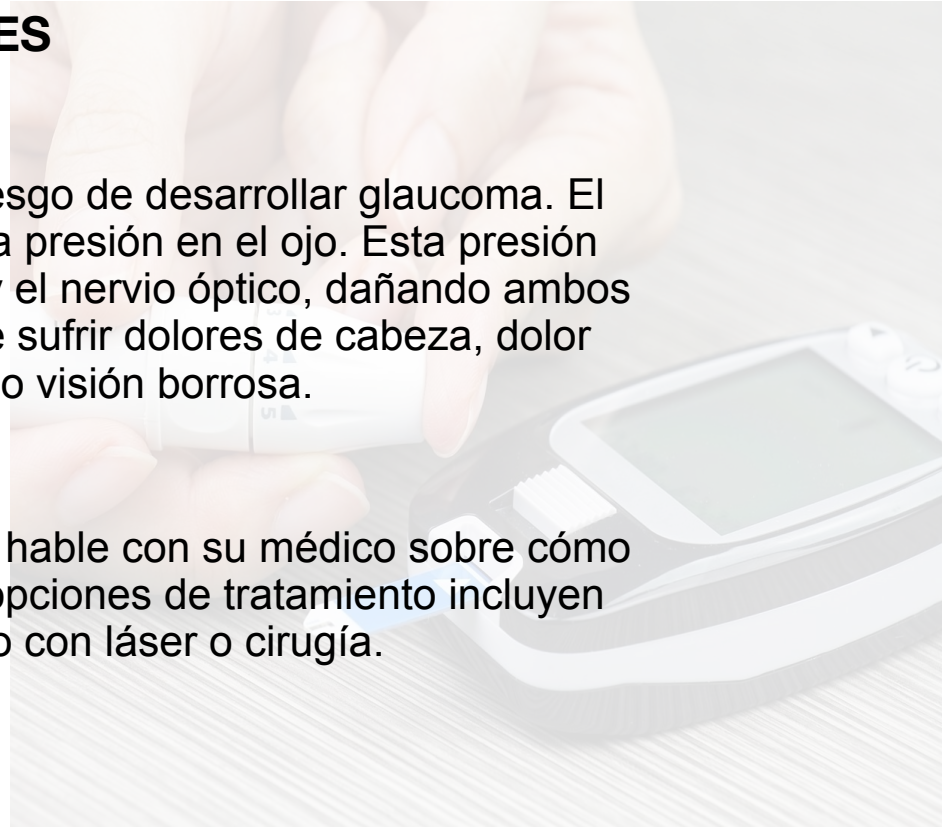
ENFERMEDADES OCULARES COMUNES RELACIONADAS CON LA DIABETES

Glaucoma

Las personas diabéticas corren mayor riesgo de desarrollar glaucoma. El glaucoma se produce cuando se acumula presión en el ojo. Esta presión pinza los vasos sanguíneos de la retina y el nervio óptico, dañando ambos y provocando la pérdida de visión. Puede sufrir dolores de cabeza, dolor ocular, ojos llorosos o enrojecidos, halos o visión borrosa.

Tratamiento

Su oftalmólogo puede recomendarle que hable con su médico sobre cómo mejorar el control de su diabetes. Otras opciones de tratamiento incluyen inyecciones oculares, colirios, tratamiento con láser o cirugía.



ENFERMEDADES OCULARES COMUNES RELACIONADAS CON LA DIABETES

Su examen ocular anual con dilatación de pupila buscará signos de las cinco afecciones que hemos ido conociendo:

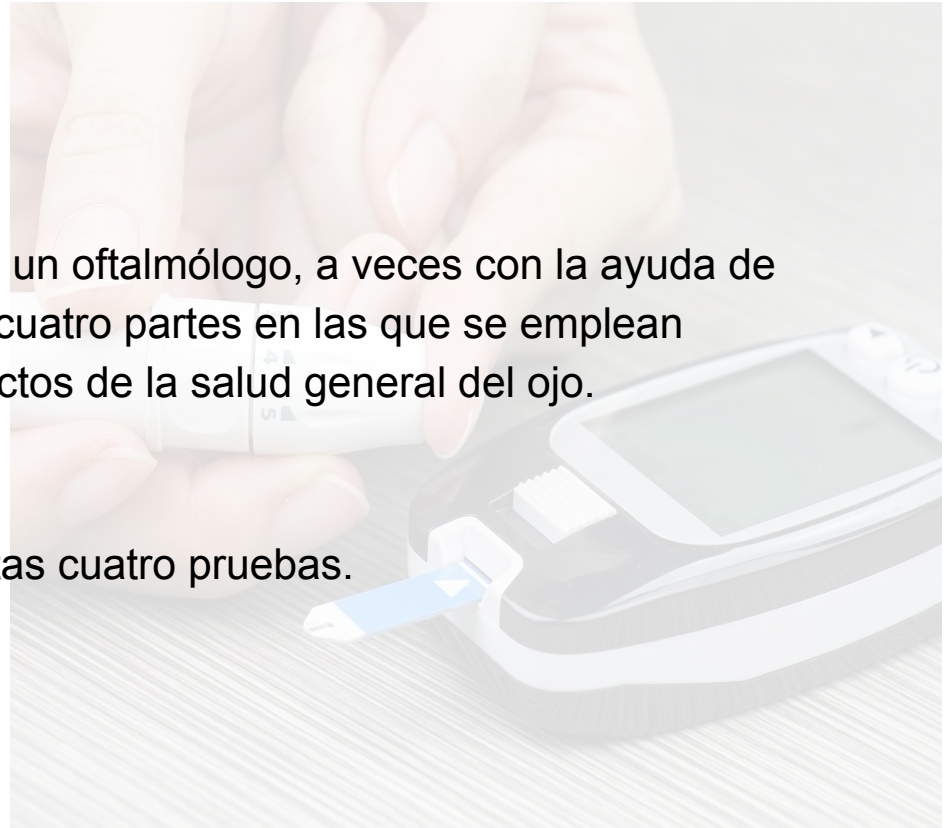
- **Retinopatía:** Hinchazón y hemorragia en los vasos sanguíneos de la retina, que pueden provocar pérdida de visión.
- **Edema macular:** Hinchazón y acumulación de líquido en la mácula del ojo, que suele coincidir con la retinopatía y puede causar una pérdida grave de visión si no se trata.
- **Cataratas:** Nubosidad en el cristalino del ojo que puede causar pérdida de visión.
- **Glaucoma:** Aumento de la presión del líquido en los ojos que, si no se trata, puede causar pérdida de visión.
- **Ojo seco:** Visión borrosa que mejora con el parpadeo, lagrimeo excesivo para compensar la sequedad y, cuando es grave, escozor y ardor en los ojos.

AFECCIONES Y COMPLICACIONES RELACIONADAS CON LA DIABETES

4 Exámenes oculares para diabéticos

Normalmente lo realiza un optometrista o un oftalmólogo, a veces con la ayuda de un técnico o una enfermera, y consta de cuatro partes en las que se emplean distintas tecnologías para examinar aspectos de la salud general del ojo.

Veamos con más detalle cada una de estas cuatro pruebas.



QUÉ ESPERAR DE SU EXAMEN OCULAR ANUAL CON DILATACIÓN DE PUPILA

Pruebas de agudeza visual

Esta prueba, que utiliza una tabla optométrica y otras tecnologías, es algo que probablemente ya le hayan hecho muchas veces si lleva gafas o lentes de contacto. También determinará su visión general y si necesita gafas/lentes de contacto o una actualización de su graduación actual.

Esta prueba evalúa su visión a larga distancia, como cuando conduce, y su visión de cerca, como cuando lee un libro.

Utilizando diferentes enfoques, leerás letras y/o números a varias distancias para determinar lo bien que ve con y sin lentes correctores.

QUÉ ESPERAR DE SU EXAMEN OCULAR ANUAL CON DILATACIÓN DE PUPILA

Pruebas de agudeza visual, continuación...

La visión normal es 20/20, lo que significa que su capacidad para ver algo a 6 metros de distancia coincide con la de las personas que tienen una capacidad visual estándar para ojos sanos. Esta prueba utiliza letras negras sobre fondo blanco y, por lo general, no refleja su capacidad de visión en el mundo real, donde pocas cosas son negras sobre blanco. Las tablas optométricas de bajo contraste (letras grises sobre fondo blanco) miden la visión en entornos reales con mucha más precisión y pueden ser utilizadas por los oftalmólogos.

Si, por ejemplo, sus resultados son 20/60, significa que debe estar a 6 metros de algo que una persona con visión normal pueda ver a 6 metros de distancia. Esto ayuda a determinar la graduación de las gafas.

La diabetes puede provocar cambios bruscos o rápidos en la visión y fluctuaciones drásticas en la graduación de sus gafas o lentes de contacto. La prueba de agudeza visual le ayudará a detectar estos cambios.

QUÉ ESPERAR DE SU EXAMEN OCULAR ANUAL CON DILATACIÓN DE PUPILA

Tonometría

También denominada "prueba del soplido", mide la presión ocular, también conocida como presión intraocular (PIO). Por lo general, la PIO normal oscila entre 10 y 21 mmHg. Una PIO elevada puede ser un signo de glaucoma, que puede provocar pérdida de visión.

Dado que el glaucoma no suele presentar síntomas hasta que es grave, esta prueba es fundamental para detectarlo precozmente, junto con una vista en 3D de los nervios ópticos para detectar daños tempranos causados por la presión ocular.

La prueba en sí es indolora, y simplemente requiere que permanezca sentado y abra los ojos ampliamente mientras se mide su presión ocular. Aunque hay tipos de tonómetros que requieren un contacto suave con el ojo mediante un anestésico tópico para eliminar toda molestia, algunos no entran en contacto directo con el ojo.

QUÉ ESPERAR DE SU EXAMEN OCULAR ANUAL CON DILATACIÓN DE PUPILA

Examen de los ojos con dilatación

Esta es la parte más importante del examen ocular para las personas con diabetes, ya que es la mejor manera de detectar cualquier signo temprano de daño en los ojos, así como de graduar la gravedad de cualquier daño que ya se haya producido.

Tras aplicarle unas gotas que agrandan las pupilas y permiten al oftalmólogo ver el interior de sus ojos en 3D, es probable que le pidan que se entretenga con una revista entre 15 y 30 minutos mientras las gotas hacen que sus pupilas (el círculo oscuro del centro del iris) se abran por completo.

QUÉ ESPERAR DE SU EXAMEN OCULAR ANUAL CON DILATACIÓN DE PUPILA

Examen de los ojos con dilatación de las pupilas, continuación...

Al dilatarle los ojos, su oftalmólogo podrá observar el fondo del ojo mediante una tecnología no invasiva para detectar cualquier inflamación, fuga, sangrado de los vasos sanguíneos, nuevos vasos sanguíneos anormales, daños en los nervios, cataratas y otras enfermedades oculares que son más frecuentes en las personas con diabetes.

QUÉ ESPERAR DE SU EXAMEN OCULAR ANUAL CON DILATACIÓN DE PUPILA

Examen de los ojos con dilatación de las pupilas, continuación

Mientras esté dilatado, su visión será borrosa y estará muy sensible a la luz durante unas dos a cuatro horas después del examen. Deberá llevar gafas de sol para poder desplazarse con seguridad y con la mínima sensibilidad a la luz hasta que desaparezcan las gotas.

Algunas personas prefieren que un amigo o familiar les lleve a casa, sobre todo si ya tienen problemas de visión o viven lejos de la consulta del oftalmólogo.

¿QUÉ PUEDE ESPERAR DE SU EXAMEN OCULAR ANUAL CON DILATACIÓN DE PUPILAS?

Tomografía de Coherencia Óptica

Una vez dilatados los ojos, el médico también puede utilizar tecnología de imagen no invasiva para explorar las distintas capas de la retina y/o la salud del nervio óptico con una luz especializada (una especie de ecografía óptica). Esto es especialmente importante en personas con sospecha de edema macular diabético o glaucoma.

Esta prueba también es muy útil para detectar la degeneración macular asociada a la edad, una enfermedad ocular totalmente distinta pero frecuente en los adultos mayores.

Para preparar esta parte del examen ocular de la diabetes, es posible que el optometrista le ponga gotas dilatadoras en cada ojo. Al dilatar los ojos antes del examen, será más fácil obtener exploraciones de mayor calidad de la retina.

Su examen anual de los ojos con dilatación de las pupilas puede parecer estresante o tedioso, pero es la mejor forma de detectar y evitar que las enfermedades oculares relacionadas con la diabetes provoquen una pérdida permanente de visión.

PREPARACIÓN DE LA VISITA AL OFTALMÓLOGO

Para quienes padecen diabetes o corren riesgo de padecerla, un examen oftalmológico completo anual es una forma sencilla y no invasiva de detectar o retrasar las enfermedades oculares y la pérdida de visión causadas por la diabetes. Como parte de un examen oftalmológico completo, la dilatación de la pupila permite al oftalmólogo ver toda la retina.

La detección precoz, el tratamiento oportuno y el seguimiento adecuado por parte de un oftalmólogo pueden reducir en un 95% el riesgo de pérdida grave de visión por enfermedades oculares relacionadas con la diabetes.

PREPARACIÓN DE LA VISITA AL OFTALMÓLOGO

Es posible que no tenga síntomas

A menudo, la retinopatía relacionada con la diabetes no presenta síntomas, razón por la cual los exámenes oftalmológicos exhaustivos periódicos son tan importantes para la detección y el tratamiento precoces, antes de que se produzca la pérdida de visión. Si ha notado un cambio en su visión, no espere hasta su próxima cita: acuda a su oftalmólogo de inmediato y esté preparado para compartir la siguiente información:

PREPARACIÓN DE LA VISITA AL OFTALMÓLOGO

- Cualquier síntoma o cambio en la vista que experimente (moscas volantes, visión borrosa, luz intermitente) y cuándo empezaron.
- Cuáles eran sus niveles de glucosa en sangre cuando aparecieron los síntomas
- Cualquier cambio médico (nuevos medicamentos, etc.)
- Otra información que considere importante.

PREPARACIÓN DE LA VISITA AL OFTALMÓLOGO

Conozca sus factores de riesgo

Cuando se combinan con un nivel elevado de glucosa en sangre, otros muchos factores pueden aumentar el riesgo de padecer problemas de visión, entre ellos:

- Cuánto tiempo hace que padece diabetes
- Su control de la diabetes
- Consumo de tabaco
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol alto
- Embarazo
- Pertenecer a un grupo de alto riesgo (hispano o latino, negro o afroamericano, indio americano, nativo de Alaska o asiático).



PREPARACIÓN DE LA VISITA AL OFTALMÓLOGO

Sepa qué esperar de un examen de los ojos con dilatación de las pupilas

Si le pone nervioso que un médico se acerque a sus ojos, no se preocupe. El examen en sí es sencillo y a pocos les resulta incómodo. Aunque los exámenes pueden variar ligeramente de un médico a otro, esto es lo que puede esperar en general:

En primer lugar, su oftalmólogo comprobará si se ha producido algún cambio en la graduación de sus gafas o lentes de contacto.

PREPARACIÓN DE LA VISITA AL OFTALMÓLOGO

- A continuación, el oftalmólogo le pondrá unas gotas en los ojos (pueden escocerle brevemente) para dilatar las pupilas y poder examinar la salud de su retina (tejido situado en la parte posterior del ojo).
- Entre 20 y 30 minutos después, sus pupilas estarán completamente dilatadas y su visión será borrosa; no se preocupe, es normal. Utilizando lentes y luces especiales, el médico podrá examinar la retina con mucho más detalle.
- Los efectos de las gotas pueden durar entre dos y seis horas, por lo que se recomienda organizar un transporte alternativo para volver a casa. También es probable que sea más sensible a la luz, así que lleve unas gafas de sol para que el viaje de vuelta a casa le resulte más cómodo.

PREPARACIÓN DE LA VISITA AL OFTALMÓLOGO

Para detectar la retinopatía relacionada con la diabetes, el médico examinará toda la retina. Algunas zonas de la retina proporcionan muy poca visión útil, pero contienen algunos de los vasos sanguíneos más pequeños del cuerpo y son especialmente sensibles a los daños causados por la diabetes.

Como parte de cualquier examen exhaustivo, su oftalmólogo comprobará si hay cataratas (opacidad del cristalino) y glaucoma (presión elevada en el ojo), que son afecciones oculares adicionales que pueden darse en personas con diabetes aunque no presenten signos de enfermedad de la retina.

PROGRAME UNA VISITA CON SU OFTALMÓLOGO

Póngase en contacto con su oftalmólogo hoy mismo para programar su examen ocular con dilatación de pupilas. Para obtener más información sobre la salud ocular y encontrar un oftalmólogo cerca de usted, visitediabetes.org/eyehealth.

Cuide de sus ojos con el apoyo de su equipo sanitario, que incluye a su oftalmólogo, su proveedor de atención diabética y su especialista en atención y educación diabéticas.

Para encontrar un oftalmólogo cerca de usted, visite nuestra herramienta de recursos Community Connections en diabetes.org/tools-support.

UN PROGRAMA GRATUITO PARA REDUCIR EL RIESGO DE DIABETES DE TIPO 2

Project Power



Project Power Strategic Partner



National Signature Sponsors



National Sponsors

WITHINGS



Sources:
American Diabetes Association
All rights reserved

