

# Retinopatía diabética: cómo controlar los factores de riesgo

La retinopatía diabética afecta los ojos. Ocurre cuando la diabetes daña los vasos sanguíneos en la parte posterior del ojo. Esta parte del ojo se llama retina. Los problemas en la retina pueden causar la pérdida de la visión. Cuide su salud general. Así podrá disminuir los riesgos de perder la visión. Si controlar la diabetes y otros problemas de salud, es menos probable que se produzca esta afección en los ojos. También es importante que se controle una vez al año con un oftalmólogo. O bien según las recomendaciones que le hayan dado. Le harán un examen de la vista con dilatación de las pupilas. Se hace para revisar la parte posterior del ojo. Con este examen se pueden detectar problemas en los vasos sanguíneos de la retina.

## Controle la diabetes



Haga lo siguiente para proteger la visión:

- Mantenga el nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable
- Contrólese el nivel de azúcar en la sangre a menudo
- Siga un plan de control de la diabetes
- Haga ejercicio de manera segura. Esto lo ayudará a prevenir la presión adicional en los vasos sanguíneos en la parte posterior del ojo.
- Trabaje en conjunto con los proveedores de atención médica. Pueden ayudarlo si usted no logra mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro del rango objetivo. Entre los proveedores, es posible que haya un especialista en diabetes (endocrinólogo). También es posible que haya un proveedor de atención primaria. O cualquier otro proveedor de atención médica que lo ayude a controlar la diabetes.

## Controle los factores de riesgo

Hay otros factores que dañan los vasos sanguíneos. Estos pueden agravar la retinopatía diabética. Entre ellos, se incluyen los siguientes:

- Presión arterial alta
- Tabaquismo

- Colesterol alto
- Apnea del sueño
- Poco control del nivel de azúcar en la sangre

Trabaje en conjunto con el equipo de atención médica para controlar estos problemas. Esto contribuirá a reducir el riesgo de retinopatía diabética. Un educador en cuestiones de diabetes también puede ayudar. Pueden ayudarlo a controlar la presión arterial. Y los niveles altos de colesterol. También pueden informarle sobre programas que lo ayuden a dejar de fumar. Es importante que se controle una vez al año con un oftalmólogo, o bien según las recomendaciones que le hayan dado. Esto es muy importante aunque sienta que está bien de la vista.

## Más información

A continuación encontrará recursos que pueden ayudarlo a obtener más información:

- [Asociación Estadounidense de Diabetes \(American Diabetes Association\), en www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) o al 800-342-2383
- [Lighthouse International, en www.lighthouse.org](http://www.lighthouse.org) o al 800-829-0500
- [Instituto Nacional del Ojo \(National Eye Institute\) en www.nei.nih.gov](http://www.nei.nih.gov) o al 301-496-5248
- [Red de Salud Hormonal \(Hormone Health Network\), en www.hormone.org](http://www.hormone.org) o al 800-467-6663