

EYECARE AMERICA

Los exámenes oculares regulares son esenciales para vivir lo mejor posible con diabetes

(NAPS)—Mucha gente no lo sabe, pero la diabetes es una de las principales causas de pérdida de visión. Afortunadamente, la detección precoz puede salvarle la vista. Lamentablemente, la mayoría de las personas que sufren diabetes no se realizan un examen ocular completo de forma anual como recomienda la Academia Estadounidense de Oftalmología (American Academy of Ophthalmology).

Las enfermedades oculares diabéticas no suelen presentar signos o síntomas evidentes. Sin embargo, la buena noticia es que un examen ocular de rutina realizado de forma anual puede identificar precozmente las enfermedades oculares con el fin de prevenir o retrasar la pérdida de visión causada por la diabetes.

“Mis pacientes se sorprenden a menudo de lo cómodos que resultan estos exámenes”, afirma el doctor Andrew Iwach, oftalmólogo de San Francisco y voluntario de EyeCare America, un programa que ofrece exámenes oculares gratuitos a los estadounidenses con menos recursos. “Hacerse cargo de la diabetes incluye hacerse cargo de la salud ocular. La mayoría de las personas dicen que dependen de la visión más que de cualquier otro sentido, así que no espere a tener síntomas. Hágase un examen ocular cada año”.

¿Cómo afecta la diabetes a la vista?

La diabetes afecta a la capacidad del organismo de producir o utilizar insulina de forma eficaz para controlar los niveles de azúcar en sangre. Los niveles elevados de azúcar en sangre pueden causar daños en muchas partes del cuerpo, incluidos los vasos sanguíneos del ojo. Cuando esto ocurre, los vasos sanguíneos pueden hincharse o tener fugas, lo que provoca la pérdida de visión. Esto se denomina retinopatía diabética.

Los diabéticos también corren mayor riesgo de padecer otras enfermedades oculares, como cataratas y glaucoma.

Las personas con diabetes que no padecen enfermedades oculares también pueden sufrir cambios en la visión. Un cambio rápido en los niveles de azúcar en sangre puede causar visión borrosa temporal. Cuidar de su salud en general siguiendo las recomendaciones del médico en cuanto a revisiones, medicación y pautas nutricionales es fundamental para mantener una buena visión.

Una forma sencilla e indolora para evitar la ceguera

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) afirman que cerca del 90 % de la pérdida de



Si tiene diabetes, es conveniente que un oftalmólogo le revise los ojos para verificar que no estén afectados por la enfermedad.

visión debida a la diabetes puede prevenirse si se diagnostica a tiempo.

Los exámenes oculares de rutina pueden incluir la lectura de una tabla optométrica, la iluminación del ojo para comprobar la pupila, la comprobación de los movimientos oculares y la visión lateral, la prueba de presión ocular, la observación del ojo a través de un microscopio de lámpara de hendidura y el uso de gotas dilatadoras para comprobar la salud de la retina, que es la parte posterior del ojo. Es posible que sufra una ligera sensibilidad a la luz después de la dilatación, pero por lo demás, estos exámenes no son dolorosos.

Hacerse un examen ocular completo antes de desarrollar una enfermedad ocular no solo le dará tranquilidad, sino que el oftalmólogo también puede informarle sobre sus factores de riesgo y darle consejos de salud para prevenir enfermedades.

¿No puede pagar un examen ocular?

EyeCare America puede ayudarlo.

Lamentablemente, muchos de los 37 millones de diabéticos que viven en los Estados Unidos no tienen tiempo ni medios para someterse a un examen ocular de forma anual.

Las personas de color corren un mayor riesgo de quedarse ciegas a causa de la diabetes. Se estima que la cantidad de personas con retinopatía diabética aumentará un 48 % de aquí a 2030.

Las personas que tienen un alto riesgo de padecer enfermedades oculares o que son mayores de 65 años pueden tener derecho a realizarse un examen ocular gratuito a través del programa EyeCare America de la Academia Estadounidense de Oftalmología. Este programa de servicio público pone en contacto a oftalmólogos voluntarios con pacientes que necesitan atención oftalmológica en todo Estados Unidos. Para saber si usted o un ser querido cumple los requisitos, visite www.aao.org/eyecare-america/patients.