
Salud ocular: por qué debes programar anualmente tu examen de la vista para la diabetes

Como persona que vive con diabetes, un examen anual de la vista es la mejor manera de determinar si tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre están afectando la salud de tus ojos. Incluso si tu visión es completamente normal y no sientes ningún malestar en los ojos, podrías estar experimentando las primeras etapas de una afectación ocular relacionada con la diabetes.

Cuanto antes detectes las complicaciones oculares relacionadas con la diabetes, antes podrás tratarlas y evitar que empeoren.

Tu examen anual de la vista es la mejor manera de proteger tus ojos y ayudar a prevenir la pérdida de la visión o la ceguera en el futuro.

Detectar las complicaciones oculares de la diabetes tan pronto como sea posible

Tu examen ocular anual busca señales de estas cinco afecciones, todas las cuales pueden prevenirse o minimizarse en gran medida por medio del manejo de niveles saludables de glucosa (azúcar) en sangre y manteniendo constantemente una **A1C de menos del 7%**.

- **Retinopatía:** Filtraciones, sangrado y crecimiento anormal en los vasos sanguíneos de la retina del ojo que pueden causar ceguera.
- **Edema macular:** Hinchazón y acumulación de líquido en la mácula del ojo, la parte central de la retina sensible a la luz, con frecuencia coincide con la retinopatía y puede causar una pérdida severa de la visión.
- **Cataratas:** Nubosidad en el cristalino del ojo que puede causar ceguera.
- **Glaucoma:** Aumento de la presión del líquido en los ojos que puede dañar el nervio óptico y provocar ceguera si no se trata.
- **Ojo seco:** Las personas con diabetes tienen el doble de probabilidades de desarrollar ojo seco, que generalmente causa visión borrosa que mejora con el parpadeo, lagrimeo excesivo para compensar la sequedad y escozor y ardor intensos en los ojos. Los niveles elevados de glucosa (azúcar) en sangre aumentan el riesgo de infección en pacientes con la enfermedad del ojo seco, lo que puede deberse a una serie de causas, entre las que se incluyen los niveles altos de glucosa (azúcar) en sangre y una serie de medicamentos recetados comunes.

Debes comunicarte con tu optometrista de inmediato si experimentas alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad repentina para leer o enfocar las cosas de cerca
- Borrosidad repentina o visión doble
- Presión o dolor en los ojos
- Presencia de luces intermitentes, manchas oscuras o áreas faltantes en tu visión
- Aparición repentina de cuerpos flotantes (manchas o líneas en movimiento), especialmente cuando son numerosas
- Aparición de rayas rojas en tu visión
- Empeoramiento repentino de tu visión nocturna

Lo más importante que debes recordar es que la enfermedad ocular relacionada con la diabetes generalmente causa pocos o ningún síntoma hasta que es grave, por lo que debes hacerte exámenes oculares con dilatación de las pupilas con regularidad incluso cuando seas totalmente asintomático (sin síntomas).

Tu examen anual de la vista para la diabetes incluye estas cuatro pruebas:

Hay cuatro partes de tu examen rutinario de la vista para la diabetes. Estas pruebas no son dolorosas.

- **Prueba de agudeza visual:** Es el uso de una tabla optométrica para ayudar a determinar tu visión general y si necesitas gafas o lentes de contacto o una actualización de tu graduación actual.
- **Tonometría:** Mide la presión en tu ojo. La presión alta podría significar que corres el riesgo de padecer glaucoma, del cual existen varios tipos.
- **Imágenes de la retina:** Es el uso de un dispositivo de imágenes que le permite al oculista detectar cambios muy sutiles en la salud de tus ojos.
- **Examen con dilatación de pupilas:** Después de aplicar gotas para los ojos que agrandan las pupilas, tu oculista podrá observar la parte posterior de tu ojo para detectar cualquier inflamación de la retina, fugas en los vasos sanguíneos, daño a los nervios, cataratas y otras enfermedades oculares que son más comunes en las personas con diabetes. Esta es la prueba más importante para las personas con diabetes.

¿Con qué frecuencia necesito un examen de la vista?

Para la mayoría de las personas con diabetes, existe una relación muy clara entre el manejo de la glucosa (azúcar) en sangre, los resultados de A1C y, más recientemente, el tiempo en rango de la glucosa y la salud ocular. Cuanto más encuentre tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre en un rango seguro con el tiempo, es menos probable que desarrolles alguna afección ocular relacionada con la diabetes.



Diabetes tipo 1: debes hacerte un examen de la vista con dilatación de las pupilas dentro de los cinco años posteriores al diagnóstico y cada año después de eso.

Tu primer examen debe incluir un examen con dilatación de pupilas. Dependiendo de los resultados, tu médico podría aprobar esperar uno o dos años antes de que necesites otro. Si te diagnostican una enfermedad de los ojos, es posible que el oculista te recomiende visitarlo con más frecuencia.

Diabetes tipo 2: debes hacerte un examen con dilatación de las pupilas poco después de tu diagnóstico de diabetes. En el caso de muchas personas con diabetes tipo 2, podrías haber estado viviendo con la enfermedad durante varios años antes de tu diagnóstico, lo que significa que tus ojos estaban en riesgo de sufrir daños sin que tú o tu médico lo supieran.

Tu primer examen debe incluir un examen con dilatación de pupilas. Dependiendo de los resultados, tu médico podría aprobar esperar uno o dos años antes de que necesites otro. Si te diagnostican una enfermedad de los ojos, es posible que tu oculista te recomiende visitarlo con más frecuencia.

Embarazo con diabetes: si piensas quedar embarazada, hazte un examen ocular completo antes del embarazo. Una vez que sepas que estás embarazada, debes hacerte exámenes oculares en el primer trimestre de tu embarazo y nuevamente en el último trimestre de tu embarazo para asegurarte de que el aumento del estrés del embarazo no haya afectado tu salud ocular.

El embarazo puede aumentar la presión sobre los vasos sanguíneos de los ojos, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades oculares relacionadas con la diabetes, especialmente si tenías señales de daño en los ojos antes de quedar embarazada. diabetes-related eye conditions, especially if you had signs of eye damage prior to getting pregnant.