
Salud ocular: **optometrista u oftalmólogo**

Como persona con diabetes, es importante que un optometrista o un oftalmólogo, también conocidos como oculistas, te haga un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas al menos una vez al año.

Echemos un vistazo a los diferentes tipos de especialistas en salud ocular y lo que hacen.

Tipos de especialistas en salud ocular

Optometrista: Un optometrista es un especialista en salud ocular que se especializa en examinar, diagnosticar y manejar los trastornos relacionados con los ojos. Son expertos en determinar la mejor graduación para optimizar tu vista. Es crucial ver a un especialista en salud ocular para un examen completo de la vista una vez que se te diagnostica diabetes.

Las personas que viven con diabetes deben ver a un optometrista al menos una vez al año para hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas para detectar las primeras etapas de cualquier complicación ocular relacionada con la diabetes y evitar que empeoren. Si tu optometrista te diagnostica una complicación ocular relacionada con la diabetes, podría derivarte a un especialista en retina para una evaluación adicional.

Oftalmólogo: Los oftalmólogos son médicos u osteópatas con licencia para brindar atención médica y quirúrgica de los ojos. Si se te diagnostica diabetes, podrías decidir ver a un oftalmólogo general al menos una vez al año para un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas. Si tu oftalmólogo general nota una anomalía en tu examen de la vista, es posible que te remita a un especialista en retina para una evaluación futura.

Los especialistas en retina se especializan en el tratamiento de la enfermedad diabética de la retina. La enfermedad diabética de la retina es muy grave y puede provocar pérdida permanente de la visión o ceguera si no se diagnostica y no se trata a tiempo. Dependiendo de la extensión de la enfermedad, un especialista en retina puede hacer un tratamiento con LÁSER, inyecciones intraoculares o cirugía ocular.

Óptico: Otro miembro del equipo de salud ocular puede ser un óptico. Un óptico fabrica y ajusta gafas, lentes para gafas y lentes de contacto según tu graduación. Tu examen de la vista anual con tu optometrista podría detectar cambios en tu visión que significan una nueva graduación de gafas o cambios en tu graduación existente para maximizar tu visión en la tabla optométrica y en el mundo real.

¿Cómo elijo?

Se debe enfatizar mucho la importancia de un examen ocular completo con dilatación de las pupilas para las personas con diabetes. Tu proveedor de atención primaria o endocrinólogo puede derivarte al especialista en salud ocular adecuado para satisfacer tus necesidades. También puedes hacer una búsqueda en Internet o pedir recomendaciones a familiares y amigos.

Tu compañía de seguros también podrá informarte qué proveedores y servicios de atención oftalmológica tienen cobertura.

¿Por qué necesito un oculista?

Desafortunadamente, las personas que viven con diabetes corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones de la vista. La enfermedad ocular diabética es extremadamente grave y puede provocar ceguera si no se diagnostica y no se trata a tiempo. Durante un examen de la vista, el oftalmólogo puede diagnosticar enfermedades relacionadas con los ojos incluso antes de que tengas síntomas. Cuanto antes detectes alguna de estas complicaciones, antes podrás tratarlas y evitar que empeoren.

Diabetes y salud ocular

Las personas que viven con diabetes tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones de la vista. Las afecciones oculares más comunes relacionadas con la diabetes son:

- **Retinopatía diabética:** una complicación de la diabetes que causa hinchazón, filtraciones y sangrado en los vasos sanguíneos de la retina y es la causa más común de ceguera irreversible en los estadounidenses.
- **Cataratas:** Opacidad en el cristalino de tu ojo que puede causar pérdida de la visión.
- **Glaucoma:** aumento de la presión del líquido en los ojos que puede causar pérdida de la visión y ceguera si no se trata.
- **Ojo seco:** visión borrosa, lagrimeo excesivo, escozor y ardor en los ojos.

Datos sobre la diabetes y la salud ocular

- Aproximadamente el 30% de las personas con diabetes en todo el mundo tienen señales de **retinopatía**, y un tercio de ellos tienen retinopatía que amenaza la visión, que se define como retinopatía diabética no proliferativa grave, retinopatía diabética proliferativa o edema macular diabético que involucra el centro.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) estiman que 4.1 millones de personas con diabetes en los EE. UU. tienen retinopatía y el **11.7% informaron discapacidad visual**, incluyendo la ceguera en 2020.
- Las personas con diabetes tienen dos veces más probabilidades de desarrollar **cataratas**, y a una edad más joven.
- La diabetes está asociada con un **riesgo significativamente mayor de glaucoma**.

- Entre el 4.3 y el 7% de las personas con diabetes pueden tener **edema macular**.
- Los estudios han indicado una prevalencia del 54% del **síndrome del ojo seco** en las personas con diabetes.

Pero hay buenas noticias! Un examen de la vista de rutina anual podría prevenir el 95% de la pérdida de la visión causada por la diabetes. Y mantener una A1C de menos del 7% y un tiempo en rango de glucosa de más del 70% puede reducir el riesgo de desarrollar afecciones oculares relacionadas con la diabetes.

Asegúrate de programar un examen completo anual de la vista con tu oftalmólogo al menos una vez al año para que puedas detectar cualquier problema de salud ocular a tiempo y tratarlo antes de que se agrave.



Optometrista

Especialista en salud ocular que examina, diagnostica y trata los trastornos relacionados con los ojos.



Oftalmólogo

Médicos u osteópatas con licencia para brindar atención médica y quirúrgica de los ojos.



Óptico

Ajusta las gafas y los lentes de contacto según tu graduación.