

Salud ocular: **retinopatía diabética**

La retinopatía es una de las complicaciones oculares más comunes y graves relacionadas con la diabetes. De hecho, es la principal causa de ceguera evitable.

Muchas personas con diabetes pueden prevenir la retinopatía con un manejo saludable de la glucosa (azúcar) en sangre, manteniendo una **A1C de menos del 7%** y trabajando en sus objetivos de tiempo en rango. Aunque algunas personas con diabetes podrían desarrollar retinopatía sin importar el manejo de la glucosa (azúcar) en sangre.

Afortunadamente, la retinopatía suele ser muy tratable, especialmente si se detecta en las primeras etapas durante tu examen anual de la vista.

¿Qué es la Retinopatía Diabética?

La retinopatía es una complicación microvascular de la diabetes, lo que significa que afecta los pequeños vasos sanguíneos de la retina en la parte posterior de cada ojo.

El tejido de la retina es muy sensible a la luz y está lleno de millones de células (también conocidas como **bastones y conos**). Estas células envían información visual a tu cerebro por medio del nervio óptico, brindándote la capacidad de ver.

Mantener tus retinas saludables significa salvar tu vista.

¿Qué causa la retinopatía diabética?

La retinopatía generalmente es causada por niveles persistentemente altos de glucosa (azúcar) en sangre. El daño a tus ojos comienza cuando la glucosa (azúcar) bloquea los vasos sanguíneos que van a la retina. Si bien las anomalías genéticas y metabólicas pueden provocar retinopatía, es menos común. Mantén una A1C óptima de menos del 7% para la mejor prevención posible de las complicaciones oculares relacionadas con la diabetes.

Síntomas de la retinopatía diabética

Con frecuencia no hay síntomas en las primeras etapas de la retinopatía, por lo que es muy importante programar exámenes oculares anuales.

Algunas personas podrían experimentar síntomas que incluyen:

- visión borrosa
- visión distorsionada
- deterioro de los colores
- ver cuerpos flotantes
- pérdida de la visión

Recuerda que puedes tener retinopatía incluso si no sientes ninguno de estos síntomas.

Tu examen anual de la vista es la mejor manera de detectar la retinopatía en las primeras etapas. Cuanto antes se diagnostique la retinopatía, mayores serán las posibilidades de evitar que evolucione o de tratar el daño existente.

Para muchos, puede ser posible revertir el daño de la retinopatía temprana o moderada.

En las últimas etapas de la retinopatía, podrías desarrollar cuerpos flotantes en la visión, lo que también aumenta el riesgo de desarrollar otras afecciones oculares. Estos son causados por la fuga de sangre de los vasos sanguíneos inflamados en la retina. Si bien los cuerpos flotantes pueden aparecer y desaparecer, esto no significa que tu retinopatía haya mejorado. En cambio, simplemente significa que la sangre de ese vaso sanguíneo fue absorbida por el tejido de tu ojo.

Con el tiempo, los cuerpos flotantes pueden empeorar hasta el punto de la pérdida permanente de la visión.

Etapas de la retinopatía diabética

La retinopatía progresa con el tiempo, por lo que es muy importante detectarla lo antes posible con exámenes oculares anuales. Con el tratamiento antes de que ocurra la pérdida de la visión, es posible prevenir por completo cualquier pérdida.

Hay cuatro etapas de retinopatía basadas en dos categorías.

Dos categorías de retinopatía:

- **Retinopatía no proliferativa (RDNP):**
Esto significa que no hay presencia de crecimiento anormal de vasos sanguíneos dentro del tejido de la retina afectada.
- **Retinopatía proliferativa (RDP):**
Esto significa que hay una presencia de crecimiento celular anormal dentro de las células del tejido de la retina afectada.



Si te diagnostican retinopatía, tu oftalmólogo la definirá dentro de una de estas cuatro etapas:

ETAPA 1: RDNP leve

Esta etapa se define por la inflamación de los vasos sanguíneos en áreas pequeñas de la retina, también conocidas como microaneurismas. Esta etapa se puede detectar fácilmente durante la parte con dilatación de tu examen ocular anual.

ETAPA 2: RDNP moderada

Esta etapa incluye las características de la etapa uno junto con más hinchazón y distorsión real de los vasos sanguíneos en la retina. Los vasos sanguíneos de la retina también luchan en esta etapa para transportar sangre fresca que es esencial para mantener la retina sana. Es común que las personas en esta etapa de RDNP también desarrollen edema macular diabético, que es un tipo diferente de retinopatía.

ETAPA 3: RDNP severa

En esta etapa, la retina está muy privada de un flujo sanguíneo saludable porque una porción significativa de los vasos sanguíneos se ha dañado. El otro aspecto preocupante de esta etapa es cuando la fuga de líquido libera factores de crecimiento en la retina. Estos factores de crecimiento instruyen falsamente a la retina para que desarrolle nuevos vasos sanguíneos anormales, lo que con el tiempo puede llevar a la etapa más grave de la retinopatía.

ETAPA 4: RDP

Definida por la presencia de un crecimiento anormal de vasos sanguíneos, esto ha llevado al crecimiento de estos vasos sanguíneos anormales. Estas células no son saludables y son muy propensas al sangrado y a la fuga de otros líquidos, lo que pondrá en peligro tu vista. Con el tiempo, también se puede desarrollar tejido cicatricial a partir de la inflamación repetida de las células en toda la retina. Esto puede provocar un desprendimiento de retina o una retina desprendida, que es cuando la retina se separa del tejido subyacente del ojo. Si bien generalmente es indoloro, debe tratarse de inmediato, generalmente con cirugía. Si no se trata, esto puede provocar una pérdida permanente de la vista.

Tratamiento de la retinopatía diabética

Con cualquier método de tratamiento, también es importante trabajar con tu equipo de atención médica de la diabetes para mejorar el manejo general de la glucosa (azúcar) en sangre, tu A1C y tus niveles de presión arterial. Alcanzar y mantener niveles saludables de glucosa (azúcar) en sangre reduce el riesgo de sufrir más daños en los vasos sanguíneos de los ojos.

Someterte a cualquier tipo de tratamiento para una afección ocular puede parecer aterrador y abrumador, porque el ojo es una parte delicada y sensible del cuerpo. Tu equipo de atención oftalmológica hará todo lo posible para ayudar a que los tratamientos sean lo más cómodos posible.

Tu equipo de atención oftalmológica te recomendará uno de los siguientes según el estado de tu retinopatía:

- **Medicamentos inyectables:** Si bien una inyección en el ojo suena aterrador, no es tan malo como crees. Es un procedimiento en el consultorio relativamente rápido e indoloro y tus ojos estarán adormecidos antes de recibir la inyección. El medicamento inyectado detiene el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos anormales y ayuda a protegerte de la pérdida de la vista en el futuro. Este tratamiento se repetirá en el transcurso de meses o años, variando de persona a persona.
- **Terapia con láser:** Este procedimiento relativamente rápido en el consultorio, que generalmente es indoloro, incluye adormecer y dilatar los ojos. El tratamiento con láser focal detiene el sangrado y la fuga de líquido de los vasos sanguíneos inflamados de los ojos. El tratamiento con láser disperso puede reducir el tamaño de los vasos sanguíneos anormales, lo que ayuda a protegerte de la pérdida de la vista en el futuro.
- **Vitrectomía:** Este procedimiento quirúrgico es más intensivo que otros tratamientos de retinopatía y se lleva a cabo en un quirófano de una clínica u hospital bajo anestesia local o general. Una vitrectomía es el proceso de crear incisiones muy pequeñas en el ojo para eliminar el gel dentro del ojo, incluyendo la sangre y el tejido cicatricial de la retina afectada. Eliminar este gel, sangre y tejido cicatricial tiene como objetivo mejorar y preservar tu vista. Si bien toma algunas semanas o meses recuperarte por completo del procedimiento, tiene una tasa de éxito muy alta.

Cuida bien tus ojos cuidando bien tu diabetes con el apoyo de tu equipo de atención médica, incluyendo tu oculista, proveedor de atención de la diabetes y especialista en educación y atención de la diabetes.