
Salud ocular: **Qué esperar en tu examen anual de la vista para la diabetes Exam**

El examen anual de la vista para la diabetes consiste de cuatro partes que pueden durar entre una y dos horas.

Tu examen anual de la vista busca señales de estas cinco afecciones, las cuales se pueden prevenir en gran medida por medio del manejo de niveles saludables de glucosa (azúcar) en sangre y manteniendo una A1C de menos del 7%.

- **Retinopatía:** Inflamación y sangrado en los vasos sanguíneos de la retina del ojo que puede causar ceguera.
- **Edema macular:** Inflamación y acumulación de líquido en la mácula del ojo, con frecuencia coincide con la retinopatía y puede causar pérdida grave de la visión si no se trata.
- **Cataratas:** Nubosidad en el cristalino del ojo que puede causar pérdida de la visión.
- **Glaucoma:** Aumento de la presión del líquido en los ojos que, si no se trata, puede causar ceguera.
- **Ojo seco:** Visión borrosa que mejora con el parpadeo, lagrimeo excesivo para compensar la sequedad y, cuando es grave, escozor y ardor en los ojos.

4 tipos de exámenes de la vista para personas con diabetes

Generalmente lo hace un optometrista u oftalmólogo, a veces con la ayuda de un técnico o una enfermera. El examen de la vista de rutina para la diabetes tiene cuatro partes que utilizan diferentes tecnologías para observar partes de la salud general de tu ojo.

Echemos un vistazo más de cerca a cada una de estas cuatro pruebas.

Prueba de agudeza visual

Usando una tabla optométrica y otra tecnología, es probable que esta prueba sea algo que te hayan hecho muchas veces si usas anteojos o lentes de contacto. También determina tu visión general y si necesitas anteojos o lentes de contacto o una actualización de tu graduación actual.

Esta prueba evalúa tu visión a larga distancia, por ejemplo, cuando conduces, y tu visión de cerca, como cuando lees un libro.

Usando diferentes enfoques, lees letras o números a varias distancias para determinar qué tan bien puedes ver con y sin lentes correctivos.

La visión normal es 20/20, lo que significa que tu capacidad para ver algo a una distancia de 6 metros (20 pies) es consistente con las personas que tienen una capacidad de visión normal para ojos sanos. Esta prueba usa letras negras sobre un fondo blanco y, por lo general, no refleja tu capacidad de ver en el mundo real, donde pocas cosas son negras sobre blanco. Las tablas optométricas de bajo contraste (letras grisáceas sobre un fondo blanco) miden la visión en entornos del mundo real con mucha más precisión y tu oftalmólogo podría utilizarlas.

Si tus resultados son 20/60, por ejemplo, esto significa que debes estar a 6 metros (20 pies) de algo que alguien con visión normal puede ver a 18 metros (60 pies) de distancia. Esto ayuda a determinar la graduación de tus anteojos.

La diabetes puede provocar cambios repentinos o rápidos en tu visión y fluctuaciones dramáticas en la graduación de tus anteojos o lentes de contacto. La prueba de agudeza visual ayuda a detectar estos cambios.

Tonometría

Esta prueba mide la presión en el ojo, también conocida como presión intraocular (PIO). Generalmente, la PIO normal está entre

10 y 21 mmHg. Si tu PIO mide más de 21 mmHg, podría significar que has desarrollado glaucoma, lo que puede provocar ceguera si no se trata. Es importante destacar que algunas personas desarrollan glaucoma incluso cuando la PIO está en el rango normal. Y algunas personas nunca desarrollan glaucoma a pesar de que su PIO está por encima de 21 mmHg.



Dado que el glaucoma generalmente no presenta síntomas hasta que es grave, esta prueba es fundamental para detectarlo temprano, junto con una vista en 3D de los nervios ópticos para detectar daños tempranos por la presión ocular.

La prueba en sí es indolora y simplemente requiere que te sientes quieto y abras bien los ojos mientras se mide la presión ocular. Si bien hay tipos de tonómetros que requieren un contacto suave con el ojo usando un anestésico tópico para eliminar todas las molestias, algunos no entran en contacto directo con el ojo.

Examen de la vista con dilatación

Esta es la parte más importante del examen de la vista para las personas con diabetes porque es la mejor manera de detectar cualquier señal temprana de daño en los ojos, así como también calificar la gravedad de cualquier daño que ya haya ocurrido.

Después de aplicar gotas para los ojos que agrandan las pupilas, dándole al oftalmólogo una vista 3D mucho mejor dentro de tus ojos, probablemente te pedirá que pases el rato con una revista durante 15 a 30 minutos mientras las gotas hacen que tus pupilas (el círculo oscuro en el centro de tu iris) se abran por completo. Esto permitirá que entre la mayor cantidad de luz posible en el ojo y evitará que las pupilas se achiquen cuando el médico las ilumine. Esto facilita que tu oftalmólogo examine tus ojos minuciosamente, lo cual es esencial para detectar tanto el edema macular como el glaucoma.

Dilatar tus ojos significa que tu oftalmólogo podrá observar la parte posterior de tu ojo usando tecnología no invasiva para detectar cualquier hinchazón, fuga, vasos sanguíneos sangrantes, nuevos vasos sanguíneos



anormales, daño a los nervios, cataratas y otras enfermedades oculares que son más comunes en las personas con diabetes.

Mientras la pupila esté dilatada, tu visión será borrosa y estarás muy sensible a la luz durante aproximadamente dos a cuatro horas después del examen. Debes llevar anteojos de sol para poder moverte con seguridad y con una mínima sensibilidad a la luz (fotofobia) hasta que desaparezca el efecto de las gotas. Algunas personas podrían requerir que un amigo o familiar las lleve a casa, especialmente si ya tienes una visión limitada o vives lejos del consultorio de tu oculista.

Tomografía de coherencia óptica

Una vez que tus ojos están dilatados (como se explicó anteriormente), es posible que tu médico también use tecnología de imagen no invasiva para escanear las diferentes capas de tu retina o la salud de tu nervio óptico con una luz especializada (una especie de ultrasonido óptico). Esto es especialmente importante para las personas con sospecha de edema macular diabético o glaucoma.

Esta prueba también es muy útil para detectar la degeneración macular relacionada con la edad, una enfermedad ocular totalmente diferente pero común en los adultos mayores.

Para prepararte para esta parte de tu examen de la vista para la diabetes, es posible que tu optometrista te coloque gotas dilatadoras en cada ojo. Si se dilatan los ojos antes del examen, será más fácil lograr escaneos de retina de mayor calidad.

Tu examen anual de la vista para la diabetes puede parecer estresante o tedioso, pero es la mejor manera de detectar y prevenir que las enfermedades oculares relacionadas con la diabetes causen una pérdida permanente de la visión o ceguera.

junio 2023

Este artículo es solo para fines informativos y no constituye un consejo médico. Siempre busca el consejo de tu médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que puedas tener con respecto a una condición médica.