



# Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

## ***DIABETES SALUD OCULAR***

**NOSOTROS SERVIMOS**



**Capitulo 13**



Lions Clubs International  
**FOUNDATION**



León Marcela Alejandra Martínez  
Gobernadora Distrito "O"-5



## Capítulo 13

### DIABETES – SALUD OCULAR

Usted puede estabilizar y controlar su glucemia con una dieta saludable y realizando actividad física y/o ejercicio de forma regular.

La retinopatía diabética es una complicación de la diabetes y la segunda causa mundial de ceguera.

Los diabéticos deben visitar, al menos una vez al año, al oftalmólogo para hacerse un fondo de ojo (retina, mácula y nervio óptico). El control y la anticipación le darán la oportunidad de tratar terapéuticamente una posible y paulatina pérdida de visión.

El fondo de ojo es un estudio en el que se aplican gotas que dilatan las pupilas. Es sencillo, no provoca daño ni dolor. Si se comprueba la existencia de retinopatía diabética se pueden efectuar otros estudios para determinar el tratamiento, que suele incluir terapia con láser o cirugía.

### CUIDÁ TUS OJOS

Exámenes anuales

Como mínimo cada año, toda persona con diabetes debe ir al oftalmólogo para hacer un examen de los ojos que incluya: \*Fondo de ojos / \*Agudeza visual / \*Presión intraocular.

### PREVENCIÓN

Glucemia siempre normal;

Presión arterial siempre normal.

### TRATAMIENTO DE LAS LESIONES EN LA RETINA

Láser;

Cirugía (en casos muy complicados, mal pronóstico visual).

### RECOMENDACIONES

Prevenga las lesiones en los ojos;

Descubra su diabetes lo más temprano posible, sobre todo si tiene antecedentes familiares o bien si padece de obesidad.

### ES BUENO

Tener las glucemias siempre normales;

Tener la presión arterial siempre normal;

Concurrir al oftalmólogo una vez por año;

Vivir más sano;

Comer mejor, con poca sal;

Realizar actividad física;

Medir la glucemia en casa;

Cumplir con la medicación;

Realizar educación diabetológica;

No tener miedo.

Es fundamental no esperar a tener síntomas en la visión para consultar a su médico.

La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento.

La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.



