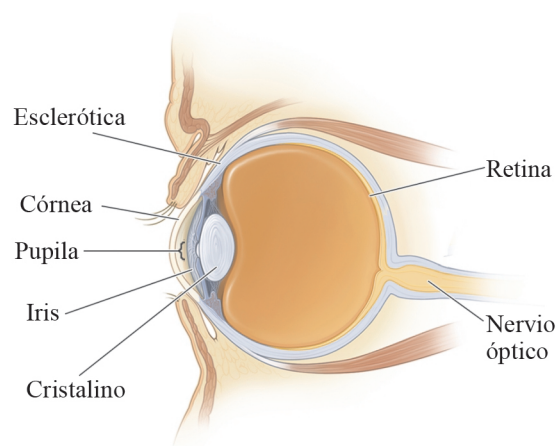


Diabetes: Retinopatía diabética - [Diabetes: Diabetic Retinopathy]



© Healthwise, Incorporated

La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos de la retina, la parte del ojo que envía las imágenes al cerebro. Esto se conoce como retinopatía diabética, y puede provocar mala visión e incluso ceguera.

Usted puede ayudar a prevenir o retrasar la retinopatía diabética manteniendo sus niveles de azúcar en sangre y de presión arterial en un rango normal.

¿Qué causa la retinopatía diabética?

Un nivel alto de azúcar en la sangre daña los diminutos vasos sanguíneos en la retina. Los vasos se debilitan, lo cual permite que las proteínas y otras sustancias salgan de ellos. Se forman pequeños bultos en los vasos, y estos pueden llegar a reventarse. Vasos sanguíneos nuevos y frágiles crecen en la superficie de la retina. Estos vasos sanguíneos anormales podrían sangrar dentro del ojo, haciendo borrosa la visión y formando cicatrices.

Mientras más tiempo tenga diabetes, más probabilidades existen de que llegue a tener retinopatía diabética en un futuro.

¿Cuáles son los síntomas?

Con el paso del tiempo, la retinopatía diabética puede causar una hinchazón en la retina, llamada edema macular. También puede causar otro problema llamado desprendimiento de retina. Luego, la retinopatía puede conducir a la pérdida de la visión o ceguera.

Usted podría no notar los síntomas hasta que su ojo se encuentre ya muy dañado. Sin embargo, su médico podría detectar los síntomas temprano y empezar el tratamiento para prevenir la pérdida de la visión.

¿Cómo se puede prevenir o retrasar la retinopatía diabética?

Usted puede tomar medidas para prevenir o retrasar esta enfermedad.

- Si tiene retinopatía diabética, hágase exámenes completos de la vista al menos una vez al año. Esto incluye un examen de la retina con las pupilas dilatadas, lo cual le permite a su médico ver dentro de su ojo. Si usted no tiene retinopatía diabética y los resultados de su examen anual son normales, es posible que su médico considere hacerle exámenes de seguimiento con una frecuencia de 2 a 3 años en vez de todos los años.
- Infórmele a su médico de inmediato sobre cualquier cambio en la visión.
- Siga un plan de alimentación saludable. Coma diferentes tipos de alimentos e ingiera la cantidad adecuada de carbohidratos en cada comida. También limite la sal que come para ayudar a mantener la presión arterial a

niveles normales. Un dietista puede ayudarle a planificar las comidas.

- Trate de hacer al menos 2½ horas de ejercicio moderado a la semana. Una manera de hacer esto es estar activo 30 minutos al día, por lo menos 5 días de la semana. Encuentre una actividad que le guste. Esto también le ayudará a mantener el colesterol y la presión arterial bajos. Hable con su médico acerca de qué tipo de ejercicio es seguro para usted.
- Tome sus medicamentos exactamente como le fueron recetados. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con sus medicamentos.
- Mida el nivel de azúcar en la sangre tantas veces al día como se lo indique el médico. Mantenga los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites ideales.
- No fume. Fumar aumenta su riesgo de muchos problemas de salud, entre ellos la retinopatía diabética. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico acerca de programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos aumentan sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

¿Cómo se trata la retinopatía?

No existe cura para la retinopatía diabética, pero el tratamiento puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión.

Ya que es posible que no tenga síntomas hasta que tenga daño grave en los ojos, es importante que la detecte en sus primeras etapas. Mientras

más pronto se detecte la retinopatía, más fácil será tratarla y tendrá más probabilidades de que el tratamiento le ayude a conservar la vista.

El **tratamiento con láser**, o fotocoagulación, puede prevenir la pérdida de la visión si se hace antes de que la retina esté demasiado dañada. Funciona mediante la eliminación de las células de menor importancia en la retina, reduciendo la necesidad de sangre y vasos sanguíneos en el ojo. Ya no se forman nuevos vasos débiles. Hay un límite en el número de tratamientos que puede tener con láser. El tratamiento con láser para prevenir la pérdida de la visión funciona mejor que el tratamiento con láser para tratar la pérdida de la visión.

La **cirugía** para extraer el humor vítreo, o líquido de los ojos, se llama vitrectomía. La extracción del líquido del ojo se hace cuando hay sangrado o desprendimiento de retina. Esto puede ayudar a su visión si la retina no está demasiado dañada. También es posible utilizar la cirugía para el tratamiento de cicatrices graves.

La **congelación**, o crioterapia, puede ayudar a contraer los vasos sanguíneos o a fijar una retina desprendida. Puede usarse antes del tratamiento con láser para quitar la sangre del líquido en el ojo.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento. Acuda a todas las visitas programadas con su médico. Esté alerta a señales de problemas y llame a su médico si tiene cualquier pregunta.