

# Revisa tus ojos con exámenes frecuentes



## Es importante detectar las enfermedades oculares con anticipación

Las personas que viven con diabetes pueden tener cambios en su visión a medida que avanza la enfermedad. En ciertos casos, es posible que no se presenten síntomas, por lo que es recomendable que programes

exámenes con regularidad con tu profesional de la salud para dar seguimiento a cualquier cambio.

## ¿Qué es un examen ocular exhaustivo?

Un examen ocular exhaustivo es una revisión visual completa realizada por un oculista, como un optometrista o un oftalmólogo. Se trata de un examen exhaustivo para detectar enfermedades y daños, como la retinopatía diabética. La retinopatía diabética es la inflamación de los diminutos vasos sanguíneos en la retina (en la parte posterior del ojo). Esta inflamación puede empeorar con el tiempo. Es posible que no haya signos de retinopatía hasta que haya una pérdida de la visión.

## Pautas para los exámenes oculares

- **Diabetes tipo 1:** Los exámenes anuales deben comenzar en un plazo de 5 años a partir del diagnóstico.
- **Diabetes tipo 2:** Si presentas signos de retinopatía diabética, los exámenes oculares anuales deben comenzar inmediatamente después del diagnóstico. Si no presentas signos de retinopatía diabética, tu profesional de la salud puede programar los exámenes cada 1 o 2 años.

A continuación, se presentan cuatro exámenes oculares comunes:

Tipo de examen	¿Qué sucede durante esta prueba?
Prueba de agudeza visual	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lees una tabla optométrica para medir qué tan bien puedes ver en distintas distancias.</li></ul>
Examen ocular con dilatación de pupilas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Te pondrán gotas en los ojos para dilatarte las pupilas. Tu oculista usa un lente especial para examinar la parte posterior de tu ojo.</li></ul>
Prueba de presión ocular, llamada <i>tonometría</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Podrían ponerte gotas en los ojos para adormecerlos. El oculista podría usar una herramienta o un soplo de aire en la superficie del ojo para medir la presión.</li></ul>
Examen con lámpara de hendidura	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante este examen se utiliza una pequeña luz para permitir que el médico vea diferentes partes del ojo. Se pueden utilizar gotas de tinte para ayudar al médico a ver pequeños signos de daños en los ojos.</li></ul>



Junto con tu oculista, puedes ayudar a proteger tu vista.

## Programa tu cita

Llevamos vidas muy ocupadas. Es posible que no tengas en mente ir al oculista, pero cuando se detecta una enfermedad ocular con anticipación, tu profesional de la salud podría tratarla. **Recuerda preguntar en tu próxima visita al consultorio cuándo deberías tener tu próxima cita con el oculista.**

### Los pasos que se indican a continuación pueden ayudarte a aprovechar al máximo tu cita:

**PASO 1** Algunos planes de salud pueden cubrir exámenes oculares exhaustivos para las personas con diabetes. Pídele a tu profesional de la salud el nombre de un oculista que esté cubierto por tu plan. **Escribe el nombre y el número de teléfono del médico aquí:**

Nombre del Médico: \_\_\_\_\_ Número de Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

**PASO 2** **Llama a tu oculista.** Escribe la fecha y la hora de tu cita aquí:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

**PASO 3** **Prepárate para tu cita.**

- Asegúrate de llevar una lista de todos los medicamentos que tomas.
- Lleva lentes de sol o lentes oscuros. Si puedes, planifica que alguien te lleve a casa.

**PASO 4** **Durante tu cita.** Es probable que tu oculista utilice gotas para dilatarte las pupilas. Esto puede hacer que tu visión se vuelva borrosa y sensible a la luz. Puede ser útil usar lentes de sol o esperar hasta que tu visión sea clara antes de conducir.

**PASO 5** **Analiza los resultados.** Después del examen, pídele al oculista que le envíe los resultados a tu médico de atención primaria. Hablen sobre los resultados en tu próxima consulta.



Para obtener más información sobre la diabetes y tus ojos, visita el sitio web de la Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) en [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org). Para obtener más información, llama al **1-800-DIABETES** (1-800-342-2383).