

¿Qué se está haciendo para prevenir pérdida de la visión en diabéticos?

La Asociación de Revisión Médica de New Mexico o por sus siglas NMMRA (New Mexico Medical Review Association) bajo contrato con los Centros para Medicare y Medicaid, trabaja con profesionales médicos a través del estado para mejorar la calidad del cuidado para todos los pacientes, incluyendo éstos con diabetes. Específicamente, NMMRA trabaja con un grupo dedicado a educar abastecedores y a pacientes sobre la importancia del examen anual del ojo dilatado.



¿Dónde puedo conseguir más información?

El Departamento de la Salud de Prevención de Diabetes de New Mexico y el Programa de Control (New Mexico Department of Health Diabetes Prevention and Control Program) proporciona información sobre retinopatía diabética en www.diabetesnm.org/index.htm. El texto aparece solamente en inglés.

La coalición de los Cuidadores de la Salud en New Mexico Encargados de la Diabetes (New Mexico Health Care Takes On Diabetes) proporciona consejos para los pacientes de diabetes incluyendo cuidado de los ojos: www.nmtod.com/pdfs/Layguide_line2004final.pdf además de recetas, de materiales de educación para el paciente y de otros recursos útiles. El texto aparece solamente en inglés.

Para las personas con diabetes, el cuidar de su visión es tan importante como lo es el manejo de la diabetes el supervisar los niveles de azúcar en la sangre, controlar el A1C, examinar los niveles de lípido y el reviso de los pies para asegurarse de que no tengan cortaduras y llagas. Un examen anual del ojo dilatado es una parte esencial de un buen cuidado personal.



**P.O. Box 3548
Albuquerque, NM 87190
(866) 796-9121
(505) 796-9121
www.nmtod.org**

Imágenes cortesía del Instituto Nacional del Ojo



No Pierda de Vista la Enfermedad Visual Diabética

Información para Gente con Diabetes

Si usted tiene diabetes, usted probablemente sabrá que su cuerpo no puede utilizar o almacenar el azúcar correctamente. Niveles altos de azúcar en su sangre pueden causar daños en los vasos sanguíneos en sus ojos y

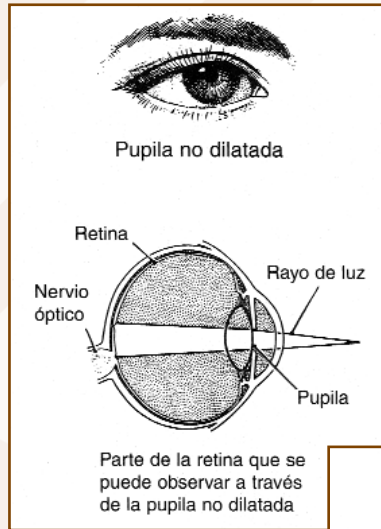
consecutivamente causarle retinopatía diabética. Es un hecho que, mientras mas tiempo una persona tenga diabetes, esto aumenta las probabilidades de que él o ella tenga retinopatía. De

acuerdo con la Academia Americana de Oftalmología (American Academy of Ophthalmology), la gente con diabetes es 25 veces más propensa a perder la visión que las que no son diabéticas. ¿Cómo sucede esta pérdida de la visión y cómo puede ser prevenida?



¿Cómo la diabetes afecta sus ojos?

- ❖ La diabetes causa problemas en la retina (formando un forro o capa en el interior del globo ocular) con los vasos sanguíneos pequeños.
- ❖ Niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos en la retina. Esto hace que la retina se hinche y forme depósitos. Cuando se dañan los vasos sanguíneos, se puede escapar el líquido o sangrar (hemorragia).
- ❖ Estos escapes pueden causar daño irreversible a la retina y a la pérdida de la visión.



¿Todos los diabéticos tienen problemas de los ojos?

- ❖ Todos los que tienen diabetes están en riesgo de desarrollar retinopatía diabética, pero no todos la desarrollan.
- ❖ Los pacientes con diabetes controlada viven mejor que éstos con diabetes incontrolada. Sin embargo, incluso diabéticos que controla su condición perfectamente también puede desarrollar retinopatía diabética. Por lo tanto, todos los pacientes con diabetes necesitan exámenes de retina anuales.

¿Qué puedo hacer para mantener mis ojos sanos?

- ❖ Mantener los niveles de azúcar en su sangre bajo control.
- ❖ Bajar la tensión arterial.
- ❖ Mantenerse físicamente activo(a) diariamente.
- ❖ Tome todas sus medicinas siguiendo las indicaciones de su doctor.
- ❖ Deje de fumar.
- ❖ Vea un profesional del cuidado visual una vez al año para hacerse un examen de el ojo diabético retiniano.

¿Cómo sé si tengo problemas de la visión?

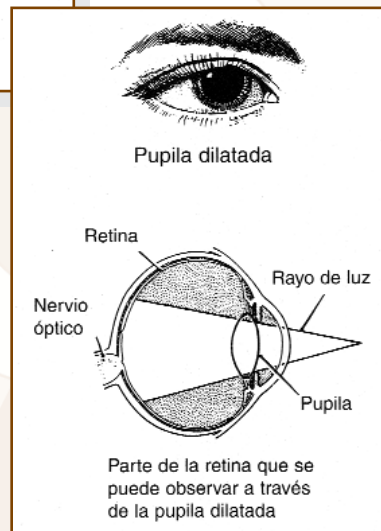
- ❖ Cambios en su visión pueden ocurrir lentamente pero pueden ser serios.
- ❖ “Manchas visuales” (puntos de color gris claro o oscuro en su visión) y visión doble pueden ser muestras de retinopatía diabética.

¿Qué sucede en un examen de el ojo diabético retiniano?

- ❖ Un examen de los ojos usando una carta visual con su doctor regular o recibir una receta para lentes no es lo mismo que un examen retiniano del ojo.
- ❖ En un examen retiniano del ojo, profesionales del cuidado visual dilatan sus pupilas (el punto negro en el centro del ojo) poniendo gotas en sus ojos y usan lentes especiales para mirar en la parte posterior de su ojo.

¿Qué hago si mi seguro no cubre cuidado visual?

- ❖ La diabetes es una condición médica. Esto significa que cuando usted visita a un profesional del cuidado visual para hacerse un examen retiniano del ojo, es parte de su plan de seguro médico.



- ❖ Esto incluye Medicare y Medicaid.
- ❖ La página por internet de los Cuidadores de la Salud en New Mexico Encargados de la Diabetes (New Mexico Health Care Takes On Diabetes) permite que usted revise cobertura del examen del ojo con la mayoría de los planes de salud en New Mexico, visite www.nmtod.com.

¿Qué hago si no puedo pagar un examen del ojo?

Visión USA (Vision USA) puede ayudar proporcionando servicios básicos del cuidado de la salud del ojo y de la visión gratuitamente a la

gente sin seguro o de ingresos bajos y a sus familias que no tienen ningún otro medio de obtener cuidado. La página por internet de Visión USA es www.aoa.org/visionusa.xml. La página por internet de el Todo Sobre la Vision (All About Vision) explica el Programa de Cuidado Visual para Ancianos (Senior EyeCare Program), lo cual ayuda a ancianos calificados a conseguir exámenes de los ojos sin gastos personales. Llame a la línea de ayuda al (800) 222-EYES (3937) o visite www.allaboutvision.com/viewpoints/0300seniors.htm. El texto aparece en inglés solamente.