

Retinopatía diabética

Mire hacia el futuro: Anticípese a la retinopatía diabética

Sabía usted que en los Estados Unidos la diabetes es la causa principal de nuevos casos de ceguera en personas de entre 20 y 74 años de edad?¹

La retinopatía diabética (RD) es la enfermedad ocular más común provocada por la diabetes y puede causar edema macular diabético (EMD). Ambas son enfermedades graves que pueden ocasionar problemas de la vista.²

Hasta 7.7 millones de estadounidenses tienen RD.

Entre los que tienen RD, unos 750,000 también tienen EMD.³



¿Qué es la RD?^{2,3}

La RD es una enfermedad de la retina que puede afectar a las personas con diabetes a medida que envejecen. La RD se produce cuando un exceso de azúcar en la sangre a causa de la diabetes daña los vasos sanguíneos de la retina. Estos vasos sanguíneos pueden abultarse, debilitarse y filtrar sangre hacia la retina. Aproximadamente 1 de cada 2 estadounidenses con diabetes tiene RD, pero solo alrededor de una mitad de ellos lo saben, ya que es posible que no presenten síntomas.

¿Qué es el EMD?^{2,3}

El EMD se produce cuando los vasos sanguíneos dañados a causa de la RD filtran líquido hacia la retina y generan una inflamación de la mácula, lo cual afecta la visión. El EMD es la causa más frecuente de pérdida de la visión entre personas con RD.



Retinopatía diabética

La detección y el tratamiento tempranos de la RD pueden reducir el riesgo de ceguera en un 95 %. No deje de hablar con su médico y acudir a una cita oftalmológica todos los años si tiene diabetes.²

Factores de riesgo

Su riesgo de presentar RD y EMD es más alto si:

- Usted es afroamericano.
- Usted fuma.
- Usted ha tenido un diagnóstico de diabetes por muchos años.
- Sus niveles de azúcar en la sangre no están bajo control.
- Sus niveles de A1c en la sangre no se encuentran dentro de los valores deseados.
- Su nivel de colesterol en la sangre no está bajo control.
- Su su presión arterial no está controlada.

No deje de hablar con su médico si alguno de estos factores de riesgo se aplica a su caso.

Síntomas

La RD y el EMD pueden afectar su capacidad para leer, escribir, conducir, mirar televisión y reconocer el rostro de sus seres queridos. Esté atento a los siguientes síntomas.

- Visión borrosa en el medio del campo visual.
- Áreas de pérdida de la visión o manchas.
- Líneas rectas que parecen onduladas.
- Colores que se ven apagados o desvanecidos.

La RD podría no producir síntomas en sus etapas tempranas. Cuando los síntomas se presentan, pueden afectar uno o ambos ojos.^{2,4}



Retinopatía diabética

¿Cómo se diagnostica la retinopatía diabética?²

Su profesional del cuidado de la vista revisará sus antecedentes médicos y familiares y le realizará un examen ocular completo para averiguar si tiene retinopatía diabética.

El examen ocular podría incluir las siguientes pruebas:



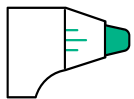
Prueba de agudeza visual

Esta prueba mide su capacidad para ver las letras de una tabla optométrica desde una determinada distancia.



Examen de fondo de ojo con pupila dilatada

El médico le coloca gotas en el ojo para dilatar (ensanchar) la pupila. Esto le permite examinar la parte posterior del ojo, incluida la retina, para detectar signos de problemas o cambios.



Tonometría

Esta prueba mide la presión dentro del ojo.



Angiografía fluoresceínica

Se inyecta un contraste en la vena de un brazo. El contraste permite que el profesional del cuidado de la vista vea los vasos sanguíneos del ojo y pueda detectar filtraciones o cambios en la retina.



Tomografía de coherencia óptica

Este estudio muestra las capas de la retina y mide el grosor retiniano. Puede indicar la presencia de líquido dentro o debajo de la retina.



Fotografía de fondo de ojo

Esta prueba permite que el profesional del cuidado de la vista examine minuciosamente la retina tomando fotografías de la parte posterior del ojo.

Retinopatía diabética

Si tiene diabetes, hágase un examen de fondo de ojo con pupila dilatada al menos una vez al año para anticiparse a la pérdida de la visión.

Mi próxima cita es el: _____

Ayude a reducir el riesgo de presentar retinopatía diabética^{2,4,5}

Una de las mejores formas de reducir el riesgo de presentar retinopatía diabética es lograr el control de la diabetes a través de las siguientes medidas:

- Esfuércese por mantener sus niveles de A1c y azúcar en la sangre dentro de los valores deseados.
- Esfuércese por controlar sus niveles de colesterol en la sangre y su presión arterial.
- No fume.
- Tome los medicamentos según las indicaciones del proveedor de atención médica.
- Consuma alimentos nutritivos, coma porciones moderadas y haga ejercicio con regularidad para mantener un peso saludable.

Obtenga más información acerca de determinadas enfermedades de la retina como la RD y el EMD así como consejos sobre cómo vivir con pérdida de la visión en [LookToYourFuture.com](https://www.looktoyourfuture.com).

1. People With Diabetes Can Prevent Vision Loss, 2019. National Eye Institute and National Eye Health Education Program website. https://www.nei.nih.gov/sites/default/files/nehep-pdfs/2018_NDM_Article_508.pdf. Se tuvo acceso a esta página el 5 de octubre de 2020.
2. Facts about diabetic eye disease. National Institutes of Health, National Eye Institute website. <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/diabetic-retinopathy>. Se tuvo acceso a esta página el 5 de agosto de 2020.
3. Facts about macular edema. National Institutes of Health, National Eye Institute website. <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/macular-edema>. Se tuvo acceso a esta página el 5 de agosto de 2020.
4. Diabetic retinopathy. American Society of Retina Specialists (ASRS) website. <https://www.asrs.org/patients/retinal-diseases/3/diabetic-retinopathy>. Se tuvo acceso a esta página el 5 de agosto de 2020.
5. Smoking and eye disease. American Academy of Ophthalmology (AAO EyeSmart) website. <https://www.aao.org/Assets/e410b8d7-b604-4414-83f0-e02928d0e6c1/635863878154100000/smoking-and-eye-disease-academy-patient-education-pdf?inline=1>. Se tuvo acceso a esta página el 5 de agosto de 2020.

