

¿QUÉ TIENE QUE VER LA DIABETES CON SUS OJOS?



ESTIMADA PACIENTE, ESTIMADO PACIENTE:

La diabetes mellitus puede ocasionar daños en su retina, provocando lo que en términos médicos se conoce como una *retinopatía diabética* o una *maculopatía diabética*. Ambas pueden llevar a un empeoramiento de su visión. Para evitarlas son importantes la prevención y el tratamiento correspondiente.

Sinopsis: daños en la retina

- La diabetes puede ocasionar daños en la retina. A veces, esos daños hacen que usted vea peor.
- Los expertos recomiendan realizar controles periódicos de los ojos. Si aún no han aparecido daños, es suficiente con realizar controles anuales o cada dos años.
- Los daños en la retina se pueden tratar con láser o medicamentos. No siempre es necesario hacer un tratamiento inmediatamente.

► FACTORES DE RIESGO Y SÍNTOMAS

Existen factores que pueden favorecer la aparición de daños en la retina (factores de riesgo) y algunos síntomas pueden ser indicación de ello (síntomas de alerta).

Se presenta un riesgo elevado de retinopatía en los siguientes casos:

- un alto nivel de azúcar en sangre a largo plazo
- si se padece diabetes desde hace mucho tiempo
- tensión alta

Muchas veces usted no nota al principio cambios en el ojo. Usted debe estar alerta cuando:

- si comienza a tener problemas para leer
- ve de forma distorsionada o borrosa
- no percibe los colores con claridad
- aparecen de repente manchas oscuras en su campo de visión

► ¿CUÁNDO HAY QUE IR AL OFTALMÓLOGO?

Los expertos recomiendan consultar al oftalmólogo

- en el caso de diabetes tipo 2: inmediatamente después de haberse enterado que tiene diabetes
- en el caso de diabetes tipo 1: a partir de los 11 años o, a más tardar, 5 años después de haberse diagnosticado la diabetes

Mientras no se constaten daños en la retina siga yendo a controlarse:

- cada 2 años si usted presenta un riesgo *mínimo* de retinopatía
- una vez al año si presenta un *elevado* riesgo

El médico de cabecera y el oftalmólogo podrán valorar si usted tiene un riesgo elevado o mínimo de retinopatía.

Si hay daños en su retina, se recomienda realizar controles en periodos más cortos. Si aparecen síntomas de alerta consulte a un médico.

► EXAMENES

Al comenzar el examen el médico le hará unas preguntas. Además, al oftalmólogo se le deberá entregar un informe del médico de cabecera o del diabetólogo. Para ello hay formularios especiales. Indique también qué medicamentos toma y si usted padece de otras enfermedades.

Para el examen de fondo de ojo, el oftalmólogo dilatará la pupila con un colirio, para poder examinar mejor su retina. En casos especiales, se explora la circulación sanguínea del fondo de ojo con una cámara especial. Para ello se inyecta previamente un pigmento en una vena. El oftalmólogo comprueba, además, su agudeza visual a través de letras en un panel, que debe leer en voz alta desde una distancia determinada. Con un microscopio especial, el oftalmólogo examina la parte frontal de su ojo.

▶ La diabetes y los ojos

▶ EL TRATAMIENTO

El tratamiento se realiza en dos partes: su médico de cabecera o su diabetólogo le trata su diabetes y la tensión; su oftalmólogo le trata los cambios en el ojo. El tipo de tratamiento para el ojo depende del estadio de la enfermedad.

- Si solamente se pueden constatar daños leves no es recomendable ningún tratamiento, puesto que los riesgos son más probables que la utilidad.
- Si los daños ya han progresado se podrán tratar las partes dañadas con láser. En alrededor de 3 de cada 100 personas afectadas se puede evitar, de esta forma, que la pérdida de la vista sea grave.
- Si también está afectada la llamada *fovea*, el lugar donde la visión es más aguda, pueden ser de ayuda medicamentos que se inyectan directamente en el ojo. En esa situación son más efectivos que el láser. Ese tratamiento mejora la visión de aproximadamente 30 de 100 personas afectadas. En el caso de un tratamiento con láser esto ocurre en 10 de 100 personas. Estas inyecciones deben repetirse cada 1 a 3 meses.
- Antes de ese tratamiento se deberá realizar un examen especial: una *tomografía de coherencia óptica (OCT)*. El seguro de salud no la paga.
- En casos graves se pueden eliminar hemorragias y excrecencias en el ojo, mediante una operación denominada *vitrectomía*.

▶ ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- Existen informes especiales en los que sus médicos deben intercambiar los resultados de sus exámenes. Hable al respecto con los médicos que le tratan y pida que le den una copia.
- Existen entrenamientos especiales para personas con diabetes, que le ayudarán a manejar la enfermedad y lograr los objetivos del tratamiento.
- Cumpla con las citas acordadas con su oftalmólogo para realizar los exámenes médicos.
- Realice controles periódicos de glucemia.
- Un estilo de vida saludable puede contribuir a evitar las consecuencias de la diabetes. Esto incluye, por ejemplo, no fumar, moverse mucho y prestar atención a la alimentación y el peso.
- Intercambie experiencias con otras personas afectadas, por ejemplo, en un grupo de autoayuda.

Encontrará otras informaciones y consejos prácticos en las hojas de información sobre el tema diabetes (véase el recuadro).

Puede participar en un programa especial (estructurado) para el manejo de la diabetes (DMP Diabetes). El objetivo es que el tratamiento de su diabetes sea coordinado tanto por el médico de cabecera como por los otros especialistas. Consulte esta posibilidad con su médico.

▶ MÁS INFORMACIÓN

Esta Información para pacientes se basa en la **Guía para pacientes „Diabetes – daños en la retina: Prevenir y tratar“**: www.patienten-information.de/patientenleitlinien

La Guía para pacientes ha sido realizada en el marco del programa de Guías de Práctica Clínica Nacionales. Sus responsables son el Colegio Federal de Médicos, la Organización nacional de Médicos de los Seguros de Salud y la Asociación de Sociedades Médicas Científicas.

Más informaciones breves sobre el tema „Diabetes“: www.patinfo.org

Metodología y fuentes en: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-auge

Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Responsable del contenido:

Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)
Por orden de la Organización nacional de Médicos de los Seguros de Salud (KBV) y el Colegio Federal de Médicos (BÄK)
Teléfono: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/persona de contacto: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



Por recomendación