

14 de noviembre

# Día mundial de la diabetes,

tiempo de pensar en el cuidado de tus ojos



La diabetes deriva en problemas serios para tu salud, como insuficiencia renal, infarto de miocardio, eventos cerebrovasculares, **ceguera** y amputación de miembros inferiores.<sup>1</sup>

Casi la **mitad de la población (49,7%)** con diabetes a nivel mundial no ha sido diagnosticada.<sup>2</sup>



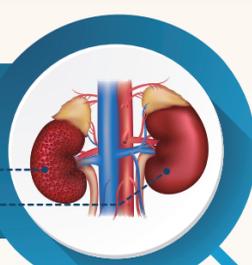
\*Organización Mundial de la Salud.



## ¿Cuáles son las complicaciones microvasculares de la diabetes?

### Nefropatía diabética<sup>4</sup>

Nefropatía diabética  
Riñón normal

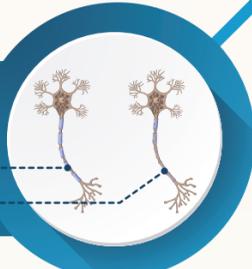


### Retinopatía diabética<sup>4</sup>



### Neuropatía diabética<sup>4</sup>

Neurona sana  
Neurona de una persona diabética



## ¿Por qué la diabetes afecta la retina?

Una alerta para el cuidado de tus ojos

1 Los altos niveles de azúcar **causan deterioro o alteraciones** en los vasos sanguíneos de la retina.<sup>5,6</sup>

2

Debido a estas alteraciones, tu visión podrá **deteriorarse de forma progresiva e irreversible**.<sup>5,6</sup>

3 La retina y la córnea son las partes del ojo que con más frecuencia son **afectadas por la diabetes**.<sup>7</sup>

3

### Debes estar alerta a las complicaciones de la diabetes en los ojos<sup>5</sup>

La **retinopatía** y el **edema macular diabético** son las principales causas de la pérdida de visión en personas diabéticas.<sup>5</sup>

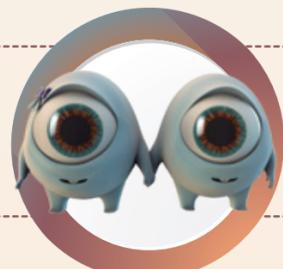
### Otras complicaciones oculares son:<sup>7</sup>

Disfunción de la córnea

Glaucoma

Cataratas

Neuropatía



Neuropatía óptica isquémica

Las personas con diabetes tienen



un riesgo

**25**

veces mayor

de sufrir ceguera.<sup>8</sup>

# Retinopatía diabética

Cuando tu ojo expresa un malestar

Se da cuando el exceso de azúcar **altera los vasos sanguíneos de la retina.**<sup>5</sup>

Es la principal **causa de ceguera** en adultos en edad laboral alrededor del mundo.<sup>5-9</sup>

La retinopatía diabética puede causar **sangrado y liberación de fluidos** en la retina, lo que puede producir **visión borrosa** e incluso **ceguera.**<sup>5</sup>

Existen dos tipos de retinopatía diabética: **proliferativa y no proliferativa.**<sup>10</sup>

Aproximadamente **93 millones de personas** en el mundo sufren retinopatía diabética.<sup>9</sup>

El **1,4% de los casos de ceguera en Colombia** es atribuible a la retinopatía diabética.<sup>11</sup>

Se estima que **17 millones de personas** sufren retinopatía diabética proliferativa en el mundo.<sup>9</sup>

## Los rasgos de la retinopatía diabética son:<sup>5,7</sup>

Neovascularizaciones

Microaneurismas

Exudaciones

## Edema macular diabético

Una posible causa de ceguera

Es la acumulación de líquido en la mácula por causa de **vasos sanguíneos rotos.**<sup>5</sup>

Ocurre en el **12%** de los pacientes con retinopatía diabética.<sup>12</sup>

Ocasiona más de **10 000 casos de ceguera** por año a nivel mundial.<sup>12</sup>

Es una de las principales **complicaciones de la retinopatía diabética.**<sup>12</sup>

Cerca de **21 millones** de personas

## ¡Ojo con tus ojos!

Cuidados primordiales para una buena salud ocular frente a la diabetes

**90%**

de los casos de pérdida progresiva de visión por diabetes se pueden **prevenir con una detección temprana y tratamiento a tiempo.**<sup>11-13,14</sup>

Si te han diagnosticado diabetes, es esencial que **asistas a exámenes oculares de forma periódica.**<sup>5-13</sup>

### Diabetes tipo 1

Primer examen ocular, después de **5 años** del diagnóstico de diabetes.<sup>13</sup>

Exámenes de seguimiento cada **1 o 2 años.**<sup>13</sup>

Para cuidar tus ojos es necesario que tengas un **estilo de vida saludable:**<sup>11</sup>

- **Aliméntate** de forma sana.<sup>15</sup>
- **Haz ejercicio** con frecuencia y procura perder peso.<sup>15</sup>

### Diabetes tipo 2

Examen de los ojos **inmediato al diagnóstico** de diabetes.<sup>13</sup>

Exámenes de seguimiento cada **1 o 2 años.**<sup>13</sup>

### Evita el hábito de fumar.<sup>15</sup>

Revisa tu presión arterial y mantén los niveles de colesterol **bajo control.**<sup>15</sup>

Si padeces de diabetes, **monitorea tus niveles de azúcar** en la sangre a diario. Así evitarás el riesgo de pérdida de visión severa.<sup>15</sup>

Préstale atención a las anomalías en tus ojos: **visión borrosa o irregular y enrojecimiento.**<sup>15</sup>

**Recuerda que un diagnóstico temprano y un manejo cuidadoso de la diabetes, pueden evitar enfermedades oculares, pérdida progresiva de la visión y ceguera.**<sup>11-14</sup>

Material educativo dirigido a pacientes. Fecha de aprobación: octubre de 2018.

Referencias: 1. Diabetes [Internet]. World Health Organization official web site. 2015. [cited 02 October 2018]. Available from: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>. 2. Cho NH, Shaw JE, Karuranga S, Huang Y, da Rocha Fernandes JD, Ohgrogge AW, Malanda B, IDF Diabetes Atlas: Global estimates of diabetes prevalence for 2017 and projections for 2045. *Diabetes Res Clin Pract*. 2018 Apr;138:271-281. 3. Litwak L, Goh SY, Hussein Z, Malek R, Prusty V, Khamseh ME. Prevalence of diabetes complications in people with type 2 diabetes mellitus and its association with baseline characteristics in the multinational Alchiieve study. *Diabetol Metab Syndr*. 2013 Oct 24;5(1):57. 4. White NH. Long-term Outcomes in Youth with Diabetes Mellitus. *Pediatric clinics of North America*. 2015;62(4):889-909. 5. Nentwich MM, Ulbig MW. Diabetic retinopathy - ocular complications of diabetes mellitus. *World Journal of Diabetes*. 2015;6(3):489-499. 6. Jousen AM, Poulaki V, Camphausen K, Beekun WD, Kirchhof B, Adams AP. In vivo retinal gene expression in early diabetes. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2001 Nov;42(12):3047-57. 7. Vieira-Potter VJ, Karamichos D, Lee DJ. Ocular Complications of Diabetes and Therapeutic Approaches. *BioMed Research International*. 2016;2016:3801570. 8. Complicaciones visuales de la diabetes [Internet]. Mira por tu diabetes. 2016. [cited 02 October 2018]. Available from: <http://miraportuadiabetes.es/complicaciones-visuales-de-la-diabetes.html>. 9. Yau JW, Rogers SL, Kawasaki R, Lamoureux EL, Kowalski JW, Bek T, et al. Meta-Analysis for EyeDisease (META-EYE) Study Group. Global prevalence and major risk factors of diabetic retinopathy. *Diabetes Care*. 2012 Mar;35(3):556-64. 10. Lee R, Wong TY, Sabanayagam C. Epidemiology of diabetic retinopathy, diabetic macular edema and related vision loss. *Eye and Vision*. 2015;2:17. 11. Vallejo E, Rodríguez F. Epidemiología de la retinopatía diabética y su relación con la diabetes. *Revista Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo*. 2016;3:13. 12. Gundogan FC, Yolcu U, Akay F, Ilhan A, Ozge G, Uzun S. Diabetic Macular Edema. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. 2016;32(2):505-510. 13. Vashist P, Singh S, Gupta N, Saxena R. Role of Early Screening for Diabetic Retinopathy in Patients with Diabetes Mellitus: An Overview. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*. 2011;36(4):247-252. 14. Lee SJ, Sicani C, Harper CA, Livingston PM, McCarty CA, Taylor HR, Keeffe JE. Examination compliance and screening for diabetic retinopathy: a 2-year follow-up study. *Clin Exp Ophthalmol*. 2000 Jun;28(3):149-52. 15. Mayo Foundation for Medical Education and Research. Mayo Clinic. 2018. [cited 03 October 2018]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-retinopathy/symptomscauses/syc-2037161>