

Salud Visual y Diabetes



La diabetes puede causar daño a los ojos e incluso ceguera. Esto se debe a que la condición puede causar daño a los pequeños vasos sanguíneos de la retina, que es la parte posterior del ojo. Esto se conoce como retinopatía diabética. La diabetes, también, aumenta el riesgo de padecer glaucoma, cataratas y otros problemas oculares. Sin embargo, un buen manejo de la condición y los exámenes periódicos de la vista, son de beneficio para prevenir problemas de visión y detenerlos antes que empeoren.

¿Cómo afecta la diabetes a los ojos?

La diabetes puede afectar la salud de los ojos cuando la glucosa en sangre está demasiado alta. A corto plazo, es poco probable que tenga algún daño en la vista. Sin embargo, si el nivel de glucosa en la sangre permanece alto por mucho tiempo, puede dañar los pequeños vasos sanguíneos en la parte posterior de los ojos.

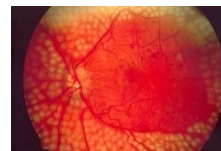
Además, se ha observado que cuando se cambia el plan de cuidado de la diabetes o los medicamentos, la persona puede presentar visión borrosa; por unos días o semanas. Esto es en la medida que el nivel de glucosa en la sangre vuelve a la normalidad.

El daño en los ojos puede comenzar desde que la persona tiene prediabetes. Se puede filtrar líquido de los vasos sanguíneos dañados, causando hinchazón. También, se pueden comenzar a formar nuevos vasos sanguíneos, pero serán débiles. Estos vasos sanguíneos pueden sangrar en la parte media del ojo, formar tejido cicatricial o hacer que la presión del interior del ojo suba a un nivel peligroso.

Las cuatro enfermedades de los ojos que pueden representar una amenaza para la vista son: retinopatía diabética, edema macular diabético, glaucoma y cataratas.

Retinopatía diabética

La retinopatía diabética es causada por la diabetes, en donde los vasos sanguíneos de la retina se dañan. Esta enfermedad es la principal causa de ceguera en adultos en edad laboral.



En la etapa temprana de la enfermedad, conocida como retinopatía diabética no proliferativa, los vasos sanguíneos pueden debilitarse, abultarse o filtrar líquido hacia la retina. Si la enfermedad progresa, algunos vasos sanguíneos se cierran. Esta etapa se conoce como la retinopatía diabética proliferativa. Los vasos sanguíneos anormales pueden causar problemas graves de la vista. La detección y el tratamiento de la retinopatía diabética en etapa temprana pueden reducir el riesgo de ceguera.

El edema macular diabético

La mácula es la parte de la retina que se necesita para leer, conducir y ver los rostros. La diabetes causa la hinchazón de la mácula, lo que se conoce como edema macular diabético. Con el tiempo, esta enfermedad puede destruir la vista nítida en esta parte del ojo, lo que causa pérdida parcial de la vista o ceguera.



El glaucoma

El glaucoma es un grupo de enfermedades del ojo que pueden dañar el nervio óptico, generalmente, por demasiada presión en el ojo. Muchos tipos de glaucoma no causan síntomas, y la pérdida de la visión puede suceder de manera lenta. La diabetes aumenta las probabilidades de tener glaucoma, lo que puede causar pérdida de la vista y ceguera si no es tratada a tiempo.



Las cataratas

Los lentes que tenemos dentro de los ojos se conocen como cristalinos; estos son estructuras transparentes que nos permiten tener una visión nítida. A medida que vamos envejeciendo, estos tienden a nublarse con la aparición de cataratas. Las personas con diabetes pueden presentar cataratas a edad más temprana que las personas que no la padecen. Estudios han demostrado que altos niveles de glucosa hacen que se acumulen depósitos en los cristalinos.



Prevención o retraso de las enfermedades de los ojos

- Realizar un examen de los ojos, al menos una vez al año, para que el oftalmólogo pueda detectar los problemas de manera temprana.
- Mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro de su rango lo más posible.
- Mantener sus niveles de presión arterial y colesterol dentro de sus rangos normales.
- No fumar.
- Realizar actividad física.
- Utilizar los medicamentos según sean indicados por su médico.

¿Cuándo contactar a un oftalmólogo?

Solicite una cita con un médico especializado en los ojos si tiene diabetes y no ha asistido a una consulta con un optómetra u oftalmólogo en el último año. Además, consulte con su médico si tiene algún tipo de molestia en los ojos.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/ TDD: 1-844-347-7804

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

<https://www.cdc.gov/diabetes/es/diabetes-complications/la-diabetes-y-la-perdida-de-la-vision.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/diabeticproblems.html>

Preparado por Educadores en Salud
Licenciados. Revisado en febrero 2025.
©First Medical Health Plan, Inc.