

El papel del óptico-optometrista

- Realiza **revisiones periódicas** de la visión y la salud visual.
- Puede detectar **signos precoces de complicaciones** diabéticas en los ojos.
- Deriva al médico de familia, al oftalmólogo, o al endocrino cuando es necesario.
- Ofrece consejos de **salud visual**, realiza rehabilitación visual y seguimiento en la adaptación de gafas o lentes de contacto.

Qué puedes hacer tú

- Controlar regularmente la glucosa en sangre.
- Disponer de hábitos saludables: alimentación equilibrada y ejercicio físico.
- Mantener un peso saludable: el sobrepeso o la obesidad aumenta el riesgo.
- Evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol.
- Revisar tu visión **al menos una vez al año**.
- Hacerte periódicamente un fondo ocular para confirmar la normalidad.

Recuerda: Cuidar tu visión es parte fundamental del control de la diabetes.

El diagnóstico precoz salva ojos y mejora la calidad de vida.

Visita a tu óptico-optometrista o al oftalmólogo por lo menos una vez al año

Contacta con nosotros:



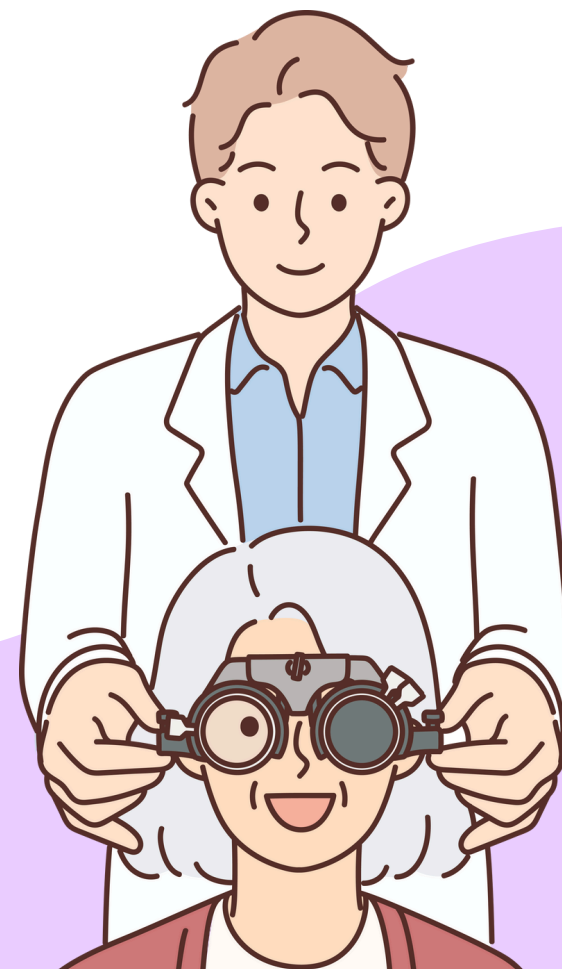
 963 911 305

 Calle Guillem de Castro 109-bajo,
46008 · Valencia

 www.coocv.com

Diabetes y Salud Visual:

Lo que debes saber



¿Por qué es importante?

La diabetes es una de las principales causas de pérdida visual en adultos. En España, más de 5 millones de personas conviven con esta enfermedad, y muchas aún no han sido diagnosticadas.

La detección temprana de los problemas oculares asociados a la diabetes puede evitar complicaciones graves como la ceguera.

Cuanto antes se detecte la diabetes, y se tenga un buen control, menor es el riesgo de desarrollar retinopatía diabética.

El trabajo en equipo de todos los profesionales sanitarios involucrados es fundamental por el bien del paciente.



¿Cómo afecta la diabetes a los ojos?

- **Retinopatía diabética:** daño en los vasos sanguíneos de la retina, puede causar visión borrosa o pérdida de visión.
- **Edema macular diabético:** acumulación de líquido en la mácula que afecta a la visión central.
- **Cataratas:** aparecen antes y progresan más rápido en personas diabéticas.
- **Glaucoma:** mayor riesgo por aumento de la presión intraocular.
- **Cambios refractivos:** la glucosa descontrolada puede provocar visión borrosa temporal o cambios en la graduación de gafas y lentes de contacto.
- Alteración a nivel de la **lágrima**, y otros **cambios en el segmento anterior ocular**.



Signos de alarma

Si tienes diabetes y notas alguno de estos síntomas, consulta de inmediato:

- Visión borrosa repentina
- Aparición de manchas negras o destellos
- Dificultad para leer o ver de cerca
- Pérdida de visión parcial o total

Conoce tu riesgo de desarrollar Diabetes tipo 2 con el Test de Findrisk

