

## La Diabetes ocular.

La diabetes es una de las causas principales de la pérdida de visión antes de los 50 años si no se trata en los países desarrollados. Las complicaciones que produce están relacionadas con lesiones de pequeños vasos del ojo, que se taponan progresivamente y acaban por dejar de irrigar la retina adecuadamente. El ojo lo compensa creando nuevos vasos más frágiles que se multiplican y pueden causar hemorragias en el interior del mismo. Estas lesiones se deben a una diabetes mal equilibrada a partir de más de 5 años.

### ¿Qué debemos hacer?

Si es diabético, debe realizarse un examen de fondo de ojo anualmente, ya que el riesgo de sufrir problemas visuales es importante. La normalización del nivel de azúcar en la sangre y el control oftalmológico son sus mejores bazas para conservar una buena vista durante mucho tiempo.

### ¿Cuáles son las causas de enfermedad en la retina?

El riesgo de complicaciones oculares de la diabetes aumenta con:

- ☛ La antigüedad de la diabetes,
- ☛ El mal control del azúcar, agravado por la hipertensión arterial no controlada.

### ¿Cómo puedo evitar la enfermedad en la retina?

Normalice en la medida de lo posible su nivel de azúcar en la sangre.

Tómese la tensión arterial y contrólesela.

Mantenga su peso ideal, coma menos grasas y menos azúcar, haga ejercicio físico, deje de fumar y reduzca el consumo de alcohol.

Visite al oftalmólogo al menos una vez al año. Éste le realizará un examen completo, incluido el de fondo de ojo.

### ¿Cuáles son los tratamientos disponibles?

El tratamiento de las complicaciones oculares es, de entrada, el de la diabetes, es decir, la reducción del exceso de azúcar en la sangre y la normalización de la tensión arterial. El tratamiento con láser de las lesiones del ojo actúa principalmente contra los pequeños vasos sanguíneos formados nuevamente y permite reducir el riesgo de pérdida de la visión. Se lleva a cabo con anestesia local y sin hospitalización. Otros tratamientos más novedosos como los antiangiogénicos, también se utilizan en ésta patología.

### Fondo de ojo

Los primeros signos de diabetes pueden detectarse durante un examen completo del ojo. Su médico de atención primaria le remitirá a la realización de una fotografía del fondo de ojo en el centro de salud, ésta será valorada vía telemática por el oftalmólogo responsable y le responderá según resultados. Estos exámenes no causan dolor.