

La diabetes y sus ojos



Tener diabetes aumenta el riesgo de padecer enfermedades de los ojos que pueden causar pérdida de la visión y ceguera, incluyendo la retinopatía diabética.

Pero la buena noticia es que hacerse exámenes de los ojos regularmente y tomar medidas para controlar la diabetes puede proteger su visión.

Hágase un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.

Es la mejor manera de detectar problemas de la visión a tiempo y cuando son más fáciles de tratar.



Tome estas medidas para controlar su diabetes y mantener sus ojos sanos:



Tome los medicamentos que le receta el médico, aún cuando ya se sienta saludable.



Coma una variedad de alimentos saludables, incluyendo los alimentos bajos en grasas saturadas, azúcares agregados y sal.



Manténgase activo. Comience de apoco dando paseos de 5 minutos de duración, luego agregue más tiempo.



Si fuma, hable con su médico sobre las maneras para dejar de fumar.



Pregúntele a su médico cuáles son sus números de A1C, presión arterial y colesterol y qué puede hacer para controlarlos.