

## RETINOPATÍA

### *¿Qué son las retinopatías?*

Las retinopatías, o daños de los ojos (ocular), pueden clasificarse en dos grandes grupos, llamados retinopatías no proliferativas y proliferativas. Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar daños oculares si no mantienen la glucosa bajo control o si han tenido diabetes muchos años. Lamentablemente, casi todas las personas con diabetes tipo 1 y la mayoría de las personas con diabetes tipo 2 acabarán desarrollando una retinopatía no proliferativa. A continuación, se definen los dos tipos de daños oculares relacionados con la diabetes:

Retinopatía no proliferativa: este es el tipo de daño ocular más común. Se produce cuando los vasos sanguíneos del ojo se obstruyen. Existen 3 fases: leve, moderada y severa, dependiendo del grado de obstrucción de los vasos.

Retinopatía proliferativa: este tipo de daño ocular progresa con los años y es más grave. Ocurre cuando los vasos sanguíneos están tan obstruidos que se cierran por completo y crean nuevos vasos sanguíneos más frágiles. Estos nuevos vasos pueden tener fugas de sangre al ojo, así como provocar la acumulación de tejido cicatricial, lo cual conlleva vista borrosa y, en última instancia, ceguera.

### *¿Qué puedo hacer para prevenir o tratar las retinopatías?*

Los niveles de glucosa en sangre no controlados, la presión arterial no controlada, los años que hace que tiene diabetes y los antecedentes familiares son factores que contribuyen al desarrollo de retinopatías. El único síntoma de las retinopatías es el empeoramiento de la vista. En la siguiente lista, encontrará algunas formas de reducir el riesgo o retrasar la aparición de daños oculares.

- Controle los niveles de glucosa en sangre tomando los medicamentos según le indiquen (si corresponde). Esto se debe a que los niveles de glucosa en sangre elevados pueden provocar que los vasos sanguíneos del ojo se rompan y producir con ello daños oculares.
- Lleve una dieta saludable y haga ejercicio con regularidad.
- Contrólese la presión arterial.
- Acuda a su cita anual para someterse a un examen de la vista y hacer pruebas de detección de enfermedades o daños oculares.

*\*La información de este documento es una adaptación de la publicada por la Asociación Americana de la Diabetes.*