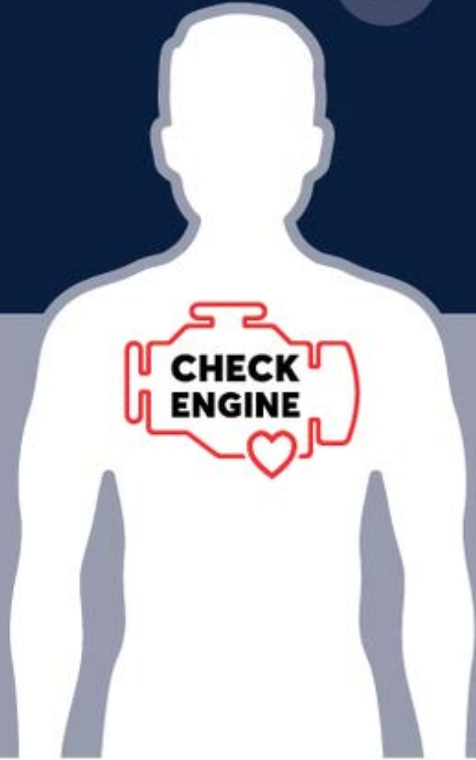


# EL TALLER DE DIABETES®



## Diabetes Y Enfermedad Ocular

¿Su Visión se Está Rompiendo Como un Parabrisas?

## Diabetes y Enfermedad Ocular



- Tus ojos son algo increíble.
- Al igual que los parabrisas, los limpiaparabrisas y los faros, sus ojos lo ayudan a ver para conducir con seguridad
- ¿Ignorarías un parabrisas roto?



### Partes del Ojo Afectadas por la Diabetes

- La retina es el revestimiento interno en la parte posterior del ojo y detecta la luz.
- Lentes: estructura clara que ayuda a proporcionar una visión nítida.
- Nervio óptico: un nervio en la parte posterior del ojo que transfiere información visual al cerebro.

¡ADVERTENCIA! SEÑALES DE PROBLEMAS DE VISIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Visión borrosa o ondulada</li><li>■ Cambios de vision frecuente, a veces de día a día</li><li>■ Ver áreas oscuras o pérdida de vision</li><li>■ No se distinguen los colores</li><li>■ Manchas o linas oscuras (también llamadas flotadores)</li><li>■ Destellos de luces</li></ul>

Source: National Eye Institute & Centers for Disease Control & Prevention

## Enfermedades Oculares

- Retinopatía diabética: cuando se dañan los vasos sanguíneos de la retina.
  - En etapas posteriores, los vasos sanguíneos sangran y puede hacerte ver manchas oscuras flotantes o rayas que parecen telarañas.
- Glaucoma: un grupo de enfermedades que dañan el nervio óptico.
  - En etapas tardías, puede comenzar a perder su visión lateral.
- Edema macular diabético: cuando los vasos sanguíneos de la retina pierden líquido y hacen que la visión se vuelva borrosa.
- Cataratas: cuando las lentes del ojo se vuelven turbias.
- Desprendimiento de retina: cuando las cicatrices hacen que la retina se separe de la parte posterior del ojo.

### Formas de Mantener los Ojos Sanos

- Al igual que las inspecciones anuales de automóviles, también es importante que se realicen inspecciones anuales de los ojos para asegurarse de que no haya daños en la retina.
- El daño a los vasos sanguíneos puede provocar problemas de visión. Evite el daño al no fumar y mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de su rango objetivo.
- Use lentes de sol para proteger los ojos del daño de los rayos solares.
- Use lentes protectores cuando realice trabajos de construcción, reparaciones en el hogar o practique deportes para evitar lesiones en los ojos.

## Haga una Parada en



## El Taller de Diabetes®

### Para Aprender Más

Regístrese en línea en [diabetesgarage.org](http://diabetesgarage.org) o llámenos

El Paso (915) 747-8377

Harlingen (956) 230-5144


San Antonio (210) 562-5584


o envíenos un correo electrónico a [diabetesgarage@utep.edu](mailto:diabetesgarage@utep.edu)

### ¿Es Esto Parte de un Estudio?

El taller de Diabetes® es un estudio de investigación basado en una intervención para lograr el auto manejo de diabetes, diseñado para aumentar la participación de los hombres en los programas de educación, y aumentar su conocimiento en diabetes, mejorando sus habilidades de autocuidado y bienestar. La evaluación espera entender mejor como involucrar a los hombres en el autocuidado de su diabetes.

### Conéctate con Nosotros

 @TheDiabetesGarage

 @thediabetesgarage

 @DiabetesGarage

### Presentado por

The University of Texas at El Paso



Aprobado por la Junta de Revisión Institucional de The University of Texas at El Paso [#1477548-1]