



La diabetes y los ojos

Conozca el impacto de la diabetes en la vista y en la salud general de los ojos.

A medida que los estadounidenses viven más tiempo, aumentará la cantidad de personas con enfermedades oculares importantes. Un estudio patrocinado por el Instituto Nacional de los Ojos, a través de los Institutos Nacionales de Salud, identifica a la degeneración macular relacionada con la edad, el glaucoma, las cataratas y la retinopatía diabética como las enfermedades oculares más frecuentes en los estadounidenses mayores de 40 años.¹ Este estudio hace hincapié en la importancia de los exámenes completos de la vista anuales para prevenir, retrasar y tratar las enfermedades oculares.

Diabetes: consecuencias en todo el cuerpo

Según la American Diabetes Association (Asociación Estadounidense de la Diabetes), 23.6 millones de niños y adultos, el 8% de la población estadounidense, tienen diabetes. De estas personas, 17.9 millones de personas han sido diagnosticadas con diabetes y 5.7 millones de personas tienen la enfermedad pero no han sido diagnosticadas. Además, 57 millones de personas tienen prediabetes.²

La diabetes es la sexta enfermedad más mortal de los Estados Unidos.³ La diabetes se caracteriza por altos niveles de glucosa en sangre como consecuencia de defectos en la producción de insulina, en la acción de la insulina, o ambas cosas. La diabetes es una enfermedad crónica que no tiene cura. Muchas personas no se dan cuenta de que tienen diabetes hasta que desarrollan alguna de sus complicaciones más graves, tales como:

- Presión arterial alta
- Enfermedades del corazón
- Derrame cerebral
- Enfermedades renales
- Daños en el sistema nervioso
- Complicaciones visuales o ceguera

Preparado por
Alan Friedman, O.D.

Director de Planes de la Vista de
UnitedHealthcare Vision®

UnitedHealthcare Vision®



Existen dos tipos de diabetes. La diabetes tipo 1 se desarrolla cuando el sistema inmunitario del cuerpo destruye las células beta del páncreas que producen insulina. La insulina regula la glucosa en sangre. Estos pacientes necesitan insulina, administrada por inyecciones o una bomba. La diabetes tipo 1 es responsable del 5 al 10 por ciento de todos los casos y generalmente afecta a niños y adultos jóvenes.⁴ La diabetes tipo 2 es responsable del 90 al 95 por ciento de todos los casos y está relacionada con la edad madura y la obesidad.⁵ Comienza cuando el cuerpo no utiliza bien la insulina. La mayoría de estos pacientes puede controlar la diabetes siguiendo una dieta saludable, haciendo ejercicio, bajando de peso y tomando medicamentos por vía oral.

Signos de advertencia de la diabetes:

- Micción frecuente
- Sed inusual
- Hambre extrema
- Visión borrosa
- Cortes y moretones que tardan en curarse
- Hormigueo o insensibilidad en las manos o en los pies

Ver los efectos

El riesgo de desarrollar problemas oculares por la diabetes aumenta con la edad de la persona y con la duración de la enfermedad. Uno de los primeros signos de advertencia de la diabetes es la visión borrosa. Los cambios abruptos en la concentración de la glucosa en sangre provocan cambios en el cristalino, lo que produce fluctuaciones en la graduación de los anteojos o lentes de contacto que necesita una persona. Se debe sospechar diabetes cuando existen fluctuaciones inexplicables en la vista. Muchos pacientes no se dan cuenta de que tienen diabetes hasta que el optometrista u oftalmólogo les explica que su cambio en la graduación se debe a la diabetes.

Las cataratas, una opacidad del cristalino, se desarrollan a menor edad en las personas diabéticas. El glaucoma se produce cuando aumenta la presión de líquido dentro del ojo y provoca daños en el nervio óptico y en la fibra del nervio. Las personas diabéticas tienen mayor riesgo de desarrollar glaucoma.

Retinopatía diabética: ¿Qué es?

La retinopatía diabética es una complicación de la diabetes y es la causa principal de ceguera en los Estados Unidos en las personas de 20 a 74 años de edad.⁶ Aparece cuando la diabetes daña los diminutos vasos sanguíneos que irrigan la retina. Los vasos sanguíneos se debilitan y comienzan a perder líquido. Esto causa dos problemas importantes:

- **Edema macular diabético**, o hinchazón del área de la retina que nos permite ver los detalles finos con claridad.
- **Neovascularización retiniana**, o crecimiento de nuevos vasos sanguíneos

anormales. Estos vasos son muy frágiles, tienen tendencia a las hemorragias y no suministran a la retina un flujo sanguíneo normal. Estos nuevos vasos frágiles pueden sangrar en el humor vítreo, la sustancia transparente y gelatinosa que ocupa el centro del ojo.

Estas condiciones son progresivas y generalmente afectan a los dos ojos. Todos los diabéticos, del tipo 1 y 2, están en riesgo. Según el Instituto Nacional de los Ojos, entre el 40 y el 45 por ciento de los estadounidenses diagnosticados con diabetes tienen algún tipo de retinopatía diabética.⁷ Todos los pacientes con diabetes recientemente diagnosticada deben recibir un examen completo de la vista con dilatación. La retinopatía diabética no tiene signos de advertencia hasta que se produce una pérdida de la vista.

Según el Instituto Nacional de los Ojos, aproximadamente 4.1 millones de adultos estadounidenses mayores de 40 años tienen retinopatía diabética. De este grupo, una de cada 12 personas tiene retinopatía avanzada que pone en peligro la vista.⁸ Un estudio de investigación de la población mexicana estadounidense mayor de 40 años, realizado por los Institutos Nacionales de Salud, encontró que la tasa de diabetes en este grupo de edad es del 20 por ciento, casi el doble que la de los caucásicos. El estudio estimó que el 33 por ciento de los mexicanos estadounidenses con retinopatía diabética podría haber prevenido las complicaciones oculares con la detección temprana y el control de la diabetes.⁹

¿Qué puede hacer para evitarla?

La única forma de prevenir o retardar la progresión de los problemas oculares de los diabéticos es:

- Realizarse un examen de la vista con dilatación al menos una vez al año.
- Analizar todos los cambios de la vista con su médico.
- Seguir su dieta para diabéticos y plan de ejercicio. Controlar mejor la glucosa en sangre retarda la aparición y evolución de la retinopatía diabética.
- Tomar los medicamentos y controlar la glucemia.
- Dejar de fumar, ya que este hábito está asociado con la retinopatía diabética.

Cómo descubrir las pistas de la diabetes con su oculista

Es la responsabilidad de los optometristas y oftalmólogos buscar signos de enfermedades oculares y sistémicas además de evaluar la necesidad de anteojos y lentes de contacto. Es posible descubrir en los ojos evidencia de trastornos sistémicos de salud antes de que se manifiesten en otras partes del cuerpo. Muchos pacientes no saben que tienen un problema médico hasta que su proveedor de cuidado de la vista lo descubre durante un examen rutinario de la vista.

La retina ofrece pistas tempranas del inicio de la diabetes. Al examinar la retina del ojo a través de un oftalmoscopio, su optometrista u oftalmólogo pueden examinar directamente los vasos sanguíneos, el nervio óptico y la capa fibrosa del nervio de la retina. Su oculista puede examinar los ojos para detectar los signos tempranos de la enfermedad, incluyendo el derrame de los vasos sanguíneos de la retina, edema macular, la aparición temprana de cataratas y las fluctuaciones en la vista.



La retinopatía diabética generalmente es progresiva, por lo tanto es importante detectarla y tratarla lo antes posible. Su proveedor de cuidado de la vista puede brindarle información acerca del riesgo de perder la vista si no controla la glucemia con la dieta, medicamentos o cambios en el estilo de vida.

Si durante un examen rutinario de la vista se determina el inicio de retinopatía diabética, su oculista puede referirlo para que le realicen exámenes adicionales. Las nuevas tecnologías y técnicas de diagnóstico automatizadas pueden ayudar a detectar los problemas de la retina.

Exploración de las opciones de tratamiento

Para detectar y controlar los cambios en la retina se utilizan cámaras digitales retinianas, angiografía con fluorescina y dispositivos de imágenes con láser para examinar la retina. Existen sistemas computarizados avanzados para examinar la retina que proporcionan una determinación precisa del derrame de los vasos sanguíneos de la retina. Esto hace que el tratamiento sea más exacto y eficaz. Si la retinopatía sólo compromete el área periférica de la retina, es posible que sólo sea necesario controlar la condición. Cuando la retinopatía afecta el centro de la retina, es necesario realizar un tratamiento con láser. Se puede usar láser para tratar las áreas de vasos sanguíneos anormales para reducir los vasos y la inflamación.

Es posible que estos tratamientos no detengan la enfermedad pero pueden reducir o retardar mayores complicaciones de la vista. Estos tratamientos generalmente se realizan de forma ambulatoria. A veces se utilizan inyecciones para reducir la inflamación y para reducir la formación de nuevos vasos sanguíneos anormales. Si el sangrado es profuso, es posible que sea necesario realizar una vitrectomía para extraer la sangre del ojo.

Si ya ha perdido parcialmente la vista, su oculista puede recomendar servicios para la visión deficiente que estén disponibles en su área. Los artículos para la visión deficiente podrían ayudarle a aprovechar al máximo su visión remanente.

Fuentes:

¹ <http://www.nei.nih.gov/news/pressreleases/041204.asp>

² <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diabetes-statistics/>

³ <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/diabetes.htm>

⁴ <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/type-1/>

⁵ <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/type-2/>

⁶ <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diabetes-statistics/>

⁷ <http://www.nei.nih.gov/health/diabetic/retinopathy.asp#1b>

⁸ <http://www.nei.nih.gov/eyedata/pbd3.asp>

⁹ <http://www.nei.nih.gov/news/pressreleases/062201.asp>

Hay más información disponible en: <http://www.cdc.gov/visionhealth/>

La cobertura de UnitedHealthcare Vision es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son proporcionados por Spectera, Inc., United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.

UnitedHealthcare Vision®