



How to prevent eye problems when you have diabetes



Diabetes can cause eye problems that lead to vision loss or blindness. Learn more about how diabetes can affect your eyes and how to prevent eye problems.



How does diabetes cause eye problems?

Diabetes causes eye problems when your blood sugar (blood glucose) is too high for a long time. When your blood sugar is too high, it damages the tiny blood vessels in the back of your eyes. This can cause a group of eye problems called **diabetic eye disease**, which includes:

- **Diabetic retinopathy:** Damage to your retina, which is the clear part at the back of your eye
- **Diabetic macular edema:** Damage to your macula which is the center part of your retina that helps with sharp vision
- **Cataracts:** Cloudy lenses in your eye
- **Glaucoma:** Damage to the nerves that connect your eyes to your brain



What are symptoms of diabetic eye problems?

At first, you may not have any symptoms at all. As the damage gets worse, you may have:

- Blurry vision
- Changes in how well you can see – sometimes from one day to the next
- Dark or “empty” areas in your field of vision
- Trouble seeing colors clearly
- Spots or dark strings (also called floaters)

If you have any of these symptoms, talk with your eye doctor right away.



How can I prevent diabetic eye problems?

The best way to protect your eyes is to **manage your diabetes**:

- Control your blood sugar and A1c levels – ask your doctor what your goal should be
- Keep your blood pressure and cholesterol in a healthy range
- Quit smoking or using tobacco

Taking care of yourself now can protect your eyes for the future.

It's also important to **have a yearly eye exam to find eye problems early** when they may be easier to treat. Remember, you may not have symptoms until your eyes are badly damaged. Even if you have no symptoms, be sure to have an eye exam once a year, or more often if your doctor recommends it.

To schedule a health care visit, call 615-341-4YOU (4968)



Como prevenir problemas de la vista cuando usted tiene diabetes



La diabetes puede causar problemas de los ojos que llevan a pérdida de visión o ceguera. Aprenda más acerca de cómo la diabetes puede afectar sus ojos y como prevenir problemas de la vista.



¿Cómo causa la diabetes problemas en los ojos?

La diabetes causa problemas en los ojos cuando su azúcar en la sangre está muy alta por un largo tiempo. Cuando su azúcar está demasiado alta daña los diminutos vasos sanguíneos ubicados en la parte posterior de sus ojos. Eso puede causar un grupo de problemas oculares llamados enfermedad **diabética del ojo**, la cual incluye:

- **Retinopatía diabética:** Daños a su retina, que es la parte clara situada en la parte posterior de su ojo
- **Edema macular diabético:** Daño a su macula que es la parte central de su retina que ayuda con la visión nítida
- **Cataratas:** Opacidad en el cristalino de sus ojos
- **Glaucoma:** Daño en los nervios que conectan sus ojos con su cerebro



¿Cuáles son los síntomas de los problemas de la enfermedad diabética del ojo?

Al principio puede que no sienta ningún síntoma. A medida que el daño empeora, usted puede tener:

- Visión borrosa
- Cambios en que tan bien esta su vision - algunas veces de un día para otro
- Áreas oscuras o "vacías" en su campo visual
- Problema para ver los colores claramente
- Puntos o hilos oscuros (también llamados "flotadores")

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, hable con su oftalmólogo de inmediato.



¿Cómo puedo prevenir la enfermedad diabética del ojo?

La mejor manera de proteger sus ojos es **controlar su diabetes:**

- Controle el azúcar en su sangre y sus niveles A1c - pregúntele a su médico cual debe ser su objetivo.
- Mantenga su presión sanguínea y su colesterol en un rango saludable
- Deje de fumar o de utilizar tabaco

Cuidar de sí mismo ahora puede proteger sus ojos para el futuro. También es importante **tener un examen de la vista anualmente** para detectar los problemas de los ojos en una etapa temprana de forma que sean más fáciles de tratar. Recuerde puede que no tenga síntomas hasta que sus ojos estén gravemente dañados. Aún si no tiene síntomas, asegúrese de tener un examen de la vista una vez al año, o más a menudo si su médico se lo recomienda.

Para programar una visita de seguro de salud, llame al 615-341-4YOU (4968).