

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE VISIÓN

APH Connect Center



AMERICAN
PRINTING
HOUSE



LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE VISION



Objetivos:

Esta presentación se ha diseñado para proporcionar a cada participante:

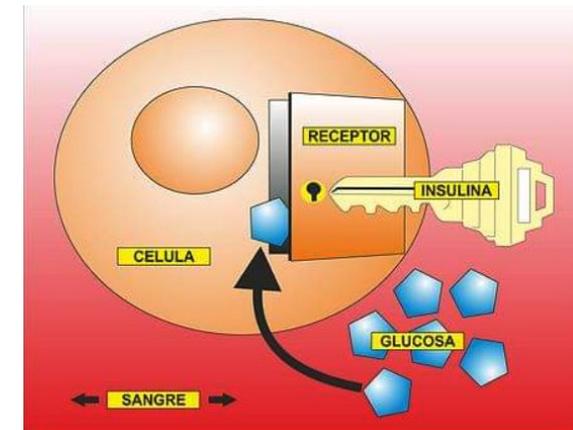
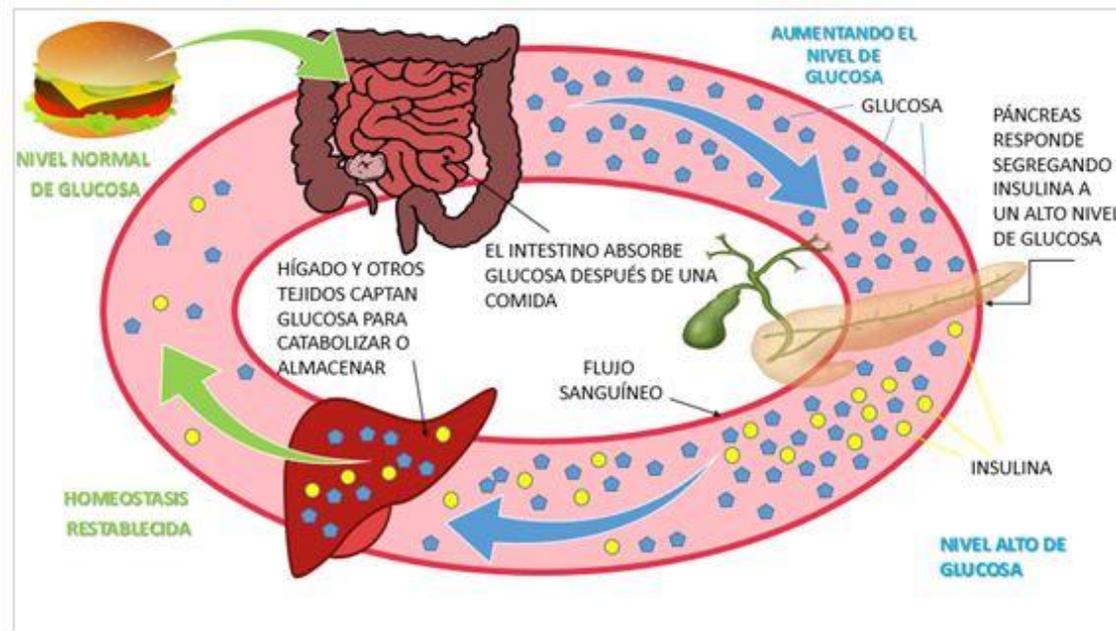
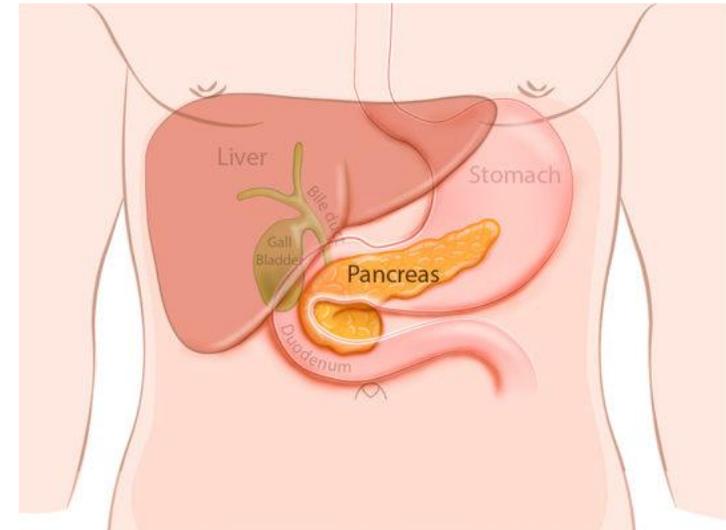
- un conocimiento básico de la diabetes
- cómo manejar los niveles de glucosa en sangre para prevenir las complicaciones, incluyendo la pérdida de la visión
- la disponibilidad de recursos para personas con diabetes y con ceguera o baja visión

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

- El manejo exitoso de la diabetes requiere de:
 - gran disciplina
 - habilidades para el cuidado personal
 - herramientas para el cuidado personal
- La **pérdida de la visión** suele suceder cuando la diabetes avanza.
 - He ahí la importancia de **mantener un control estricto de la diabetes**.

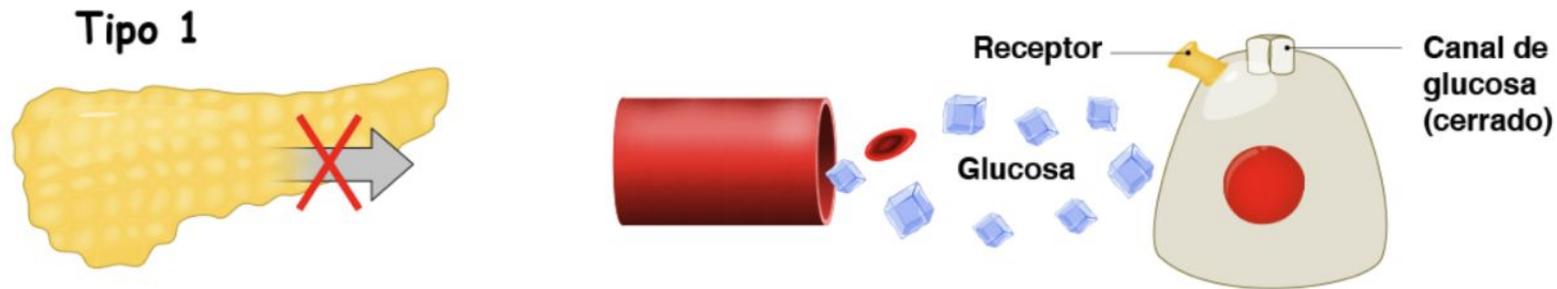
LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

- ¿Qué es la **diabetes**?
 - Enfermedad que dificulta al organismo utilizar adecuadamente los alimentos.



LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

- Diferentes tipos de diabetes:
 - Falta de Insulina: Diabetes tipo 1



El páncreas no puede producir suficiente insulina debido a la pérdida de células beta

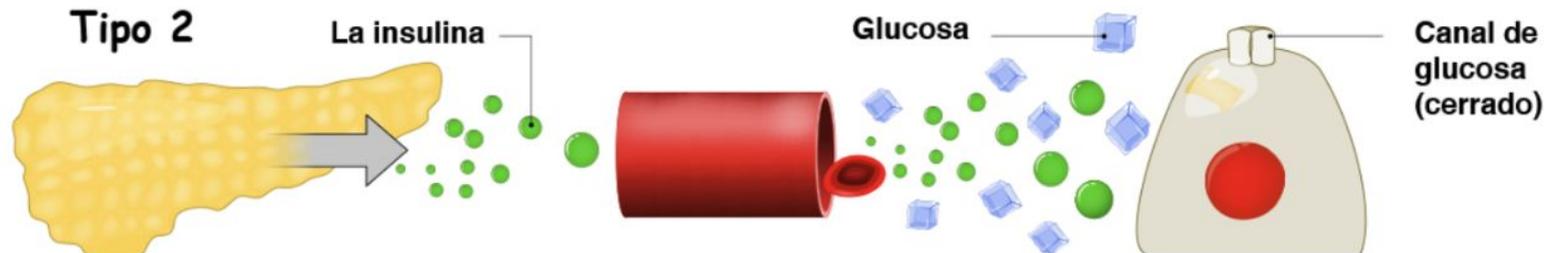
LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

- **Diferentes tipos de diabetes:**

- Falta de Insulina: Diabetes tipo 1

☐ **Resistencia a la insulina: Diabetes tipo 2** – Tipo de diabetes más común.

- ☐ Se presenta después de los 30 años de edad
- ☐ Afecta de un 90 a un 95 % de las personas con diabetes.



LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

¿Diferentes tipos de diabetes:

- Falta de Insulina: Diabetes tipo 1
 - Resistencia a la insulina: Diabetes tipo 2 – Tipo de diabetes más común.
- **Diabetes tipo gestacional**
- Se desarrolla en la semana 24 a la 26 del embarazo



LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

- **Diferentes tipos de diabetes:**

- Falta de Insulina: Diabetes tipo 1
- Resistencia a la insulina: Diabetes tipo 2 – Tipo de diabetes más común. Afecta al 90% de los pacientes.
- Diabetes tipo gestacional

- **Otros tipos - Representan el 1 % de los casos de diabetes.**

- Síndromes genéticos específicos
- Cirugía
- Medicamentos
- Desnutrición
- Otras enfermedades

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

Actualmente, no existe cura para la diabetes:

- comer adecuadamente
- hacer ejercicios
- tomar medicamentos para la diabetes (si los necesita)
- **medir sus niveles de glucosa en sangre**
- controlar el estrés

¡pueden ayudar a controlar la diabetes!

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

Esté atento o atenta de los síntomas:

- Tener mucha sed
- Orinar con mucha frecuencia
- Sentirse muy cansado(a) o débil
- Tener dolor, hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies
- Tener visión borrosa
- Bajar de peso sin intención de hacerlo

Hable con su médico si tiene alguno de estos signos de diabetes...

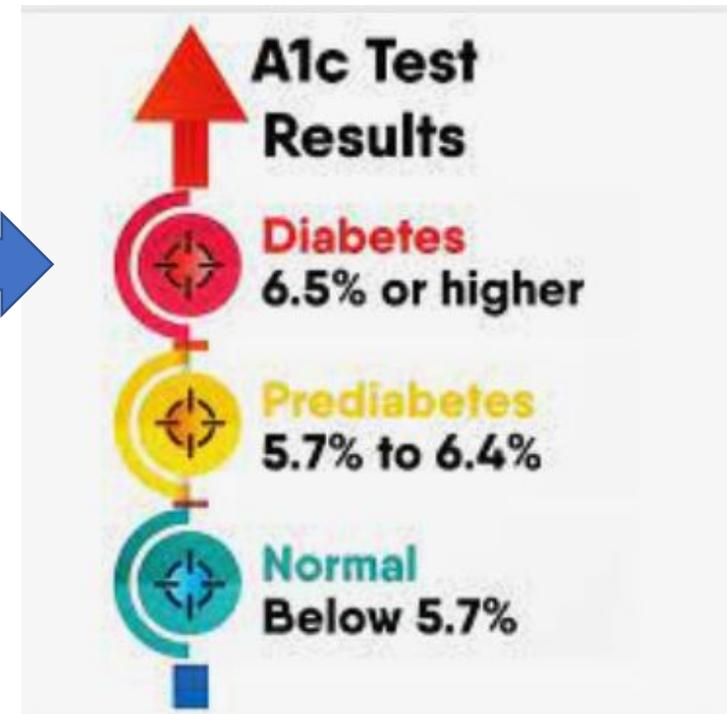
¡ESPECIALMENTE SI TIENE MÁS DE UNO!

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

- ¿Cómo saber si tiene diabetes?

Hay 3 pruebas:

□ Prueba 1Ac (hemoglobina A1C)



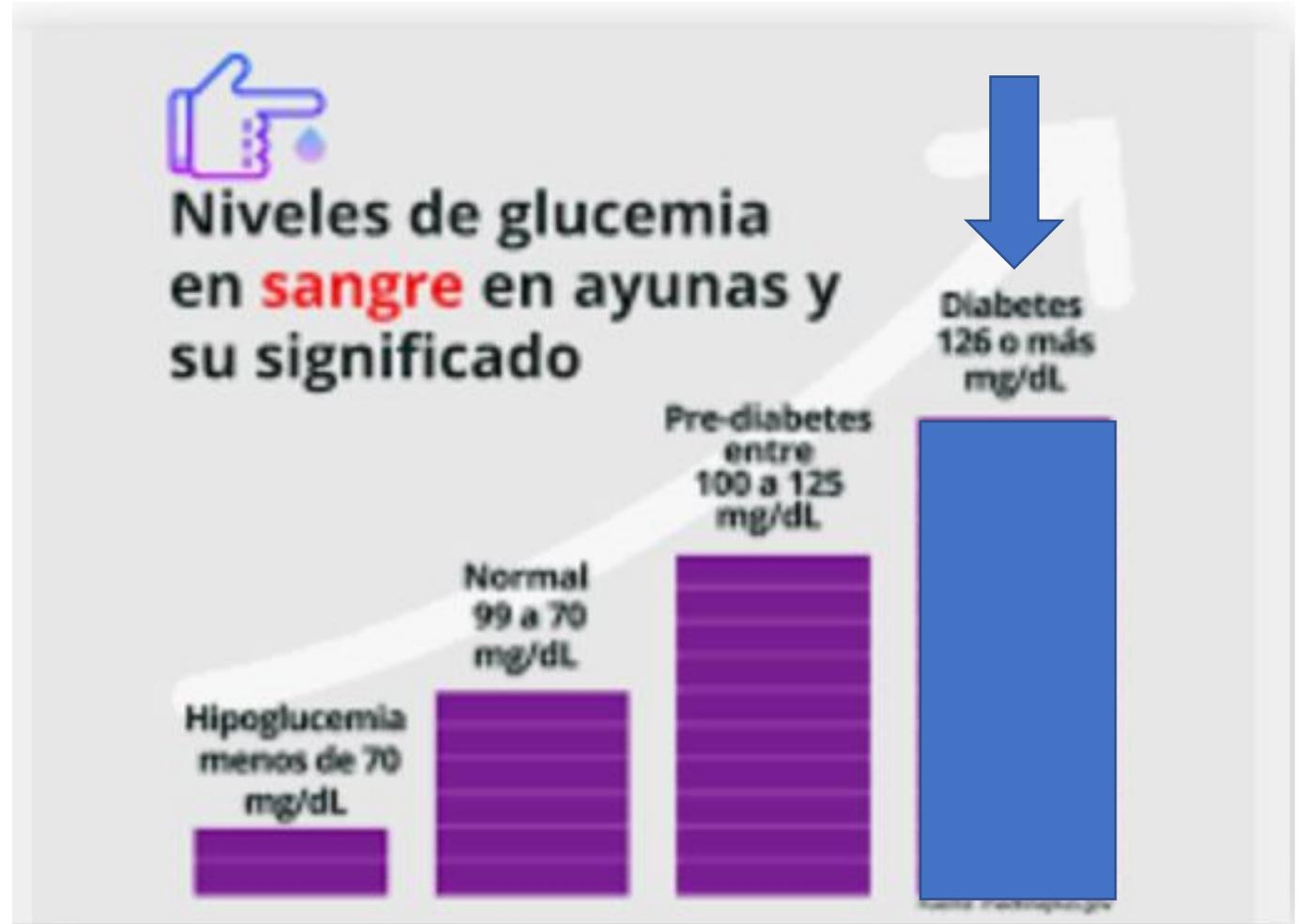
LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

- ¿Cómo saber si tiene diabetes?

Hay 3 pruebas

- Prueba 1Ac (hemoglobina A1C)

□ Prueba de azúcar en sangre en ayunas



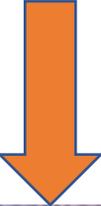
LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

- ¿Cómo saber si tiene diabetes?

Hay 3 pruebas

- Prueba 1Ac (hemoglobina A1C)
- Prueba de azúcar en sangre en ayunas

□ Prueba de azúcar en la sangre no programada/aleatoria



Prueba de glucosa en plasma	Normal	Prediabetes	Diabetes
Aleatoria	Debajo de 200 mg/dl Debajo de 11.1 mmol/l	N/A	200 mg/dl o más 11.1 mmol/l o más

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

PREDIABETES

Mayor riesgo de desarrollar diabetes (prediabetes):

Sus niveles de glucosa son:

- más altos de lo normal, pero
- no lo suficientemente altos como para ser diagnosticado con diabetes

Aun durante esta etapa de menos riesgo, se pueden comenzar a producir daños a largo plazo en:

- el corazón y
- el sistema circulatorio

Prediabetes

Diabetes Tipo 2



próximos 8 años

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

SÍNTOMAS de la PREDIABETES

Generalmente, las personas con prediabetes no tienen síntomas; pero, si los tuvieran, son parecidos a los síntomas de la diabetes:

- Tener mucha sed
- Orinar con mucha frecuencia
- Sentirse muy cansado(a) o débil sin razón aparente
- Tener visión borrosa

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

¿QUIÉN SE DEBERÍA HACER UNA PRUEBA?

- Mayor de 45 años (especialmente, si está en sobrepeso)
- Menor de 45 años, si:
 - Prediabetes
 - Sobrepeso
 - Antecedentes familiares de diabetes
 - Hipertensión o colesterol alto
 - Hígado graso no alcohólico
 - Afroamericano, nativo-americano, hispano o asiático
 - Haber tenido diabetes gestacional o haber dado a luz a un bebé de 9 libras o más

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

DIABETES Y PREDIABETES: TRABAJAR EN EQUIPO

El control de la diabetes y la prediabetes requiere trabajar en equipo.

- Médico/a
- Enfermero/a educador/a en diabetes
- Dietista
- Farmacéutico
- Dentista

EL INTEGRANTE MÁS IMPORTANTE ES ¡USTED!

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

DIABETES Y PREDIABETES: TRABAJAR EN EQUIPO
EL INTEGRANTE MÁS IMPORTANTE ES ¡USTED!

□ **USTED** es el enlace vital que ayuda a todas las partes del equipo a trabajar en conjunto.

Depende de usted recordar:

Cuándo tomar sus medicamentos

Con qué frecuencia medirse el nivel de glucosa en sangre

Qué hacer si sus niveles se elevan o disminuyen demasiado

□ Y si tiene éxito al trabajar bien con su equipo:

USTED es la persona que cosechará los beneficios de tener una vida larga y saludable.



LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

El autocontrol de la diabetes:

Introducción a las [ADCES7 Conductas de Autocuidado](#)

- **7 CONDUCTAS:**

1. Afrontamiento saludable
2. Alimentación saludable
3. Mantenerse activo
4. Control
5. Toma de medicamentos
6. Resolución de problemas
7. Reducción de riesgos

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

Las ADCES7 Conductas de Autocuidado

7. Reducción de riesgos

Cuando la diabetes no se controla adecuadamente, se producen otras complicaciones de salud. Reducir el riesgo, al:

- o Autocontrolarse los niveles de glucosa en sangre



LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

Las ADCE57 Conductas de Autocuidado

7. Reducción de riesgos

Cuando la diabetes no se controla adecuadamente, se producen otras complicaciones de salud. Reducir el riesgo, al:

- Autocontrolarse los niveles de glucosa en sangre
- **Realizarse exámenes de la vista**



LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

¿Por qué es importante autocontrolarse los niveles de glucosa y realizarse exámenes de la vista?

Porque así puede prevenir o evitar que progresen las enfermedades diabéticas del ojo.

Las enfermedades diabéticas del ojo son un grupo de problemas de los ojos que puede afectar a las personas con diabetes.

- Estas enfermedades incluyen:
 - la retinopatía diabética
 - el edema macular diabético
 - las cataratas
 - el glaucoma

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades diabéticas del ojo?

- visión borrosa u ondulada
- cambios frecuentes en la visión, a veces, de un día a otro
- áreas oscuras o pérdida de visión
- visión deficiente de los colores
- manchas negras o filamentos oscuros (flotadores)
- destellos de luz

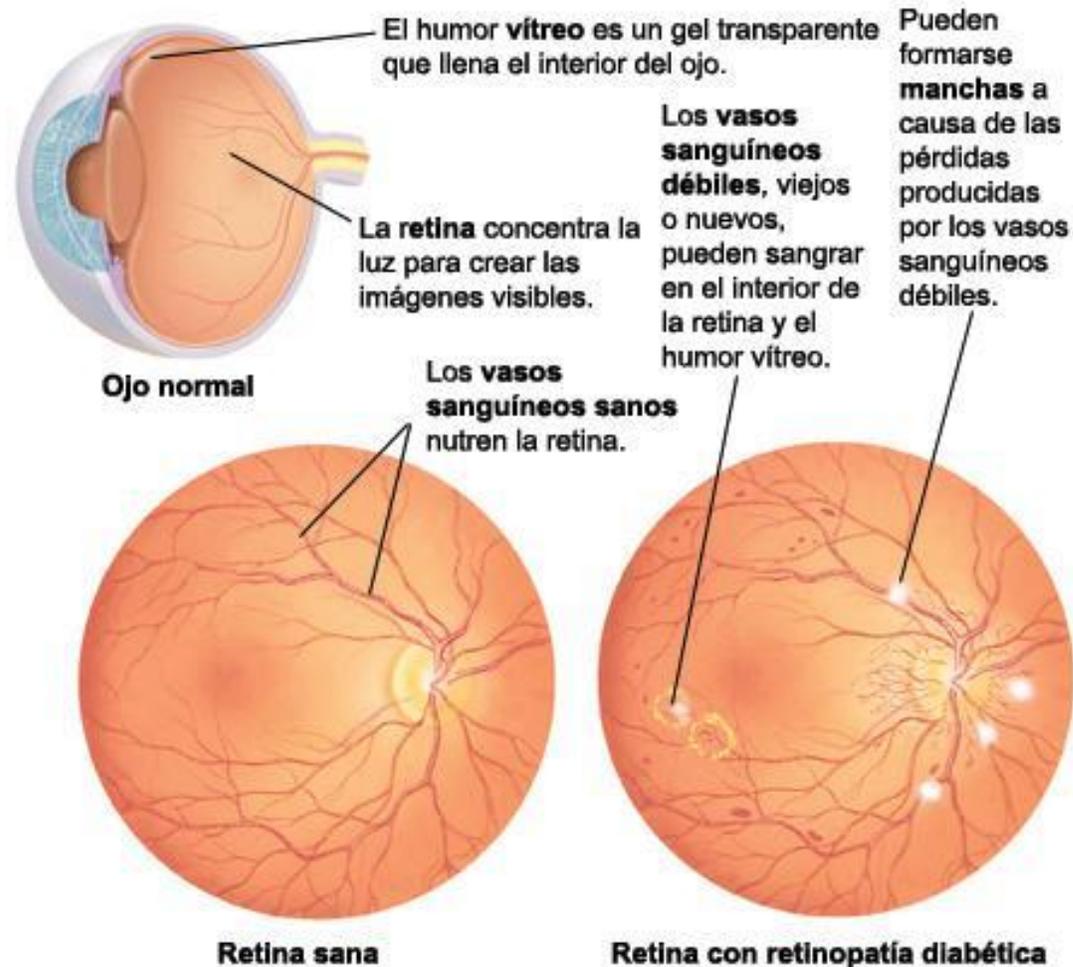
HABLE CON SU OCULISTA SI TIENE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

RETINOPATÍA DIABÉTICA

- Aproximadamente **una de cada tres personas** con diabetes mayores de 40 años presenta algunos síntomas de retinopatía diabética.
- Retinopatía diabética – Es la causa más común de la pérdida de la vista en personas con diabetes.
 - Las perspectivas de cada persona dependen, en gran medida, del cuidado regular.
 - La detección y el tratamiento en etapa temprana puede reducir el riesgo de ceguera en un 95 por ciento.

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN



LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

RETINOPATÍA DIABÉTICA



Foto cortesía del Instituto Nacional del Ojo de los NIH.
Vista normal de dos niños que sonríen.



Foto cortesía del Instituto Nacional del Ojo de los NIH.
La misma escena, como la vería una persona con
retinopatía diabética.

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

Edema macular diabético

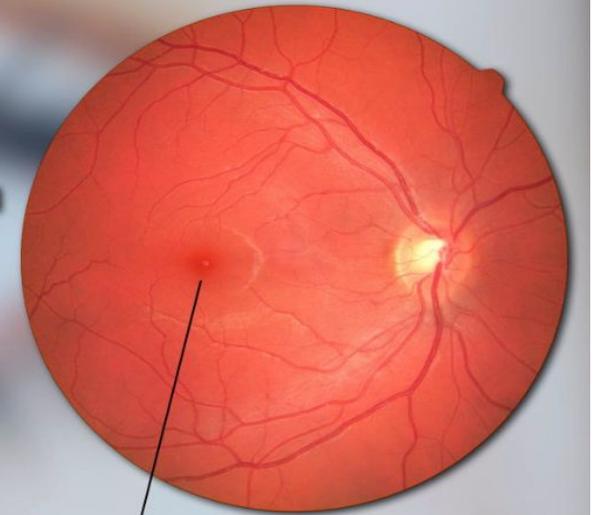
La mácula

es parte de la retina que se necesita

para:

- leer
- conducir y
- ver los rostros

Corresponde a la parte central de la retina y es la región que nos permite distinguir mejor los pequeños detalles, así como la percepción de los colores.



Mácula

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

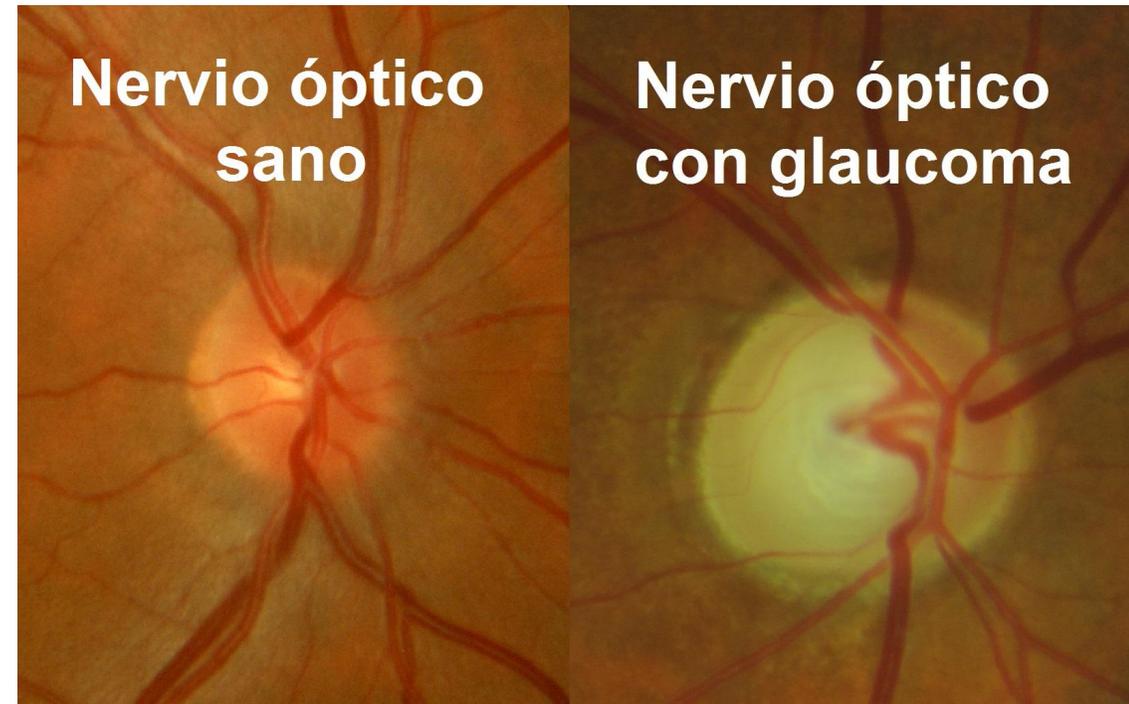
- La diabetes causa la **hinchazón de la mácula**, lo que se conoce como:

EDEMA MACULAR DIABÉTICO

- Con el tiempo, esta enfermedad puede:
 - destruir la vista nítida en esta parte del ojo, lo que causa:
 - pérdida parcial de la vista o
 - ceguera

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

- El **GLAUCOMA** es un:
 - grupo de enfermedades del ojo que pueden dañar el nervio óptico (el conjunto de nervios que conecta el ojo con el cerebro).
- La diabetes **duplica** las probabilidades de tener glaucoma, lo que, si no se trata a tiempo, puede causar:
 - pérdida de la visión periférica y
 - ceguera



LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

GLAUCOMA



Foto cortesía del Instituto Nacional del Ojo de los NIH.
Vista normal de dos niños que sonríen.



Foto cortesía del Instituto Nacional del Ojo de los NIH.
Las personas con glaucoma lentamente van perdiendo la
vista lateral o visión periférica

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

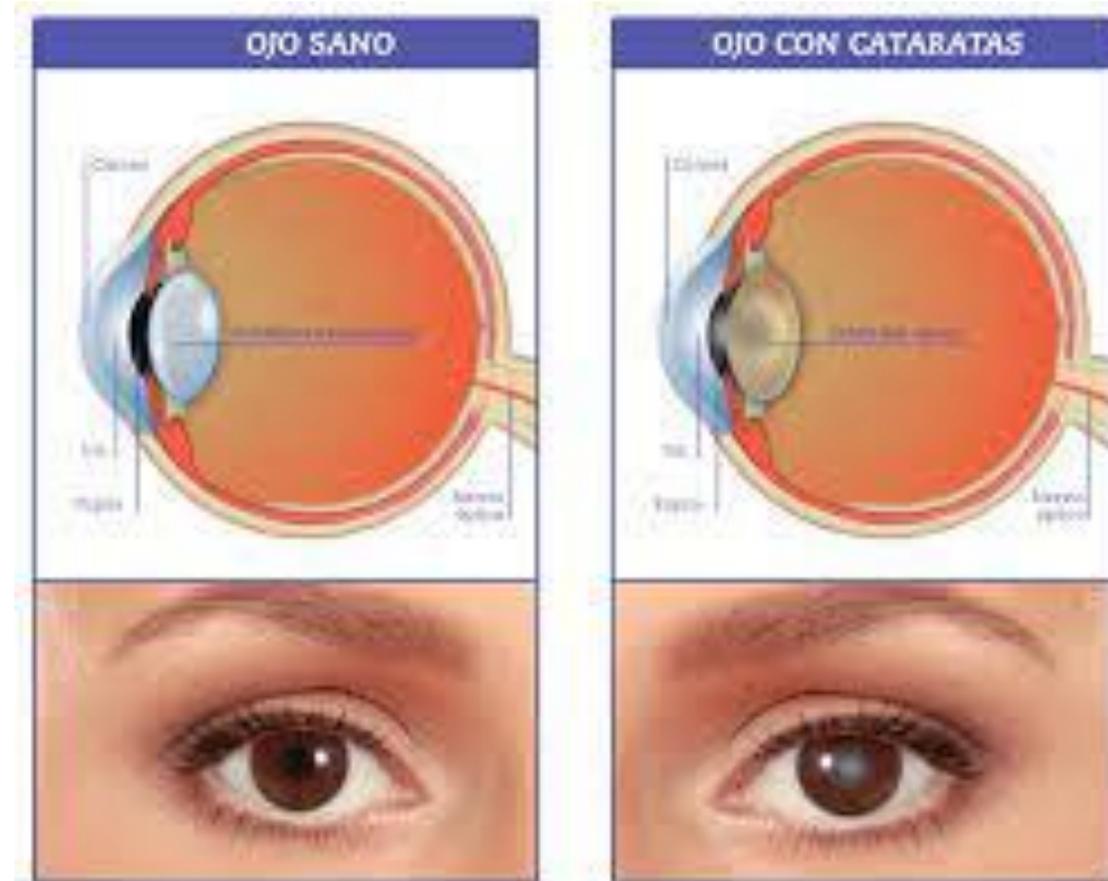
CATARATAS: Los cristalinos nublados se conocen como cataratas.

- Cristalinos: Lentes que tenemos dentro de los ojos:
 - estructuras transparentes
 - permiten tener una visión nítida
 - tienden a nublarse a medida que envejecemos.

Las personas con diabetes tienen **mayor propensión** a que se les nuble los cristalinos.

Las personas con diabetes pueden presentar cataratas a:

- edades más tempranas que las personas que no la tienen.



LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

CATARATAS



Foto cortesía del Instituto Nacional del Ojo de los NIH.
Vista normal de dos niños que sonríen.



Foto cortesía del Instituto Nacional del Ojo de los NIH.
La vista nublada y los colores desteñidos son síntomas de las cataratas.

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

Las mejores maneras de controlar la diabetes y mantener los ojos sanos son:

- Respetar las [ADCES7 Conductas de Autocuidado](#), entre ellas:
 - controlar los *factores clave del manejo de la diabetes*, que son:
 - [la glucosa en la sangre](#)
 - la presión arterial y
 - el colesterol
 - hacerse un **examen de los ojos con dilatación de las pupilas** una vez al año

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

En la página web en español de VisionAware:

[La diabetes y la pérdida de visión](#)

[Una guía para el cuidado personal ante la pérdida de la visión](#)

Encontrará una gran cantidad de información sobre la diabetes y la pérdida de la visión.

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN



La Guía de Inicio **2020**

Dirigida a personas que han perdido la visión recientemente

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

Puntos ciegos dispersos



Punto ciego central

Pérdida del campo periférico



Fotos cortesía del Instituto Nacional del Ojo de los NIH.

LA DIABETES Y LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN

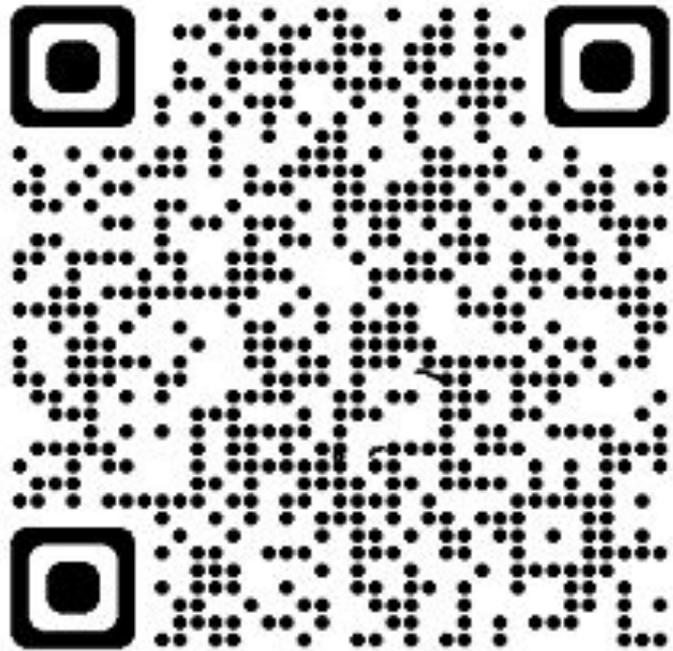


Técnica de Guía Vidente

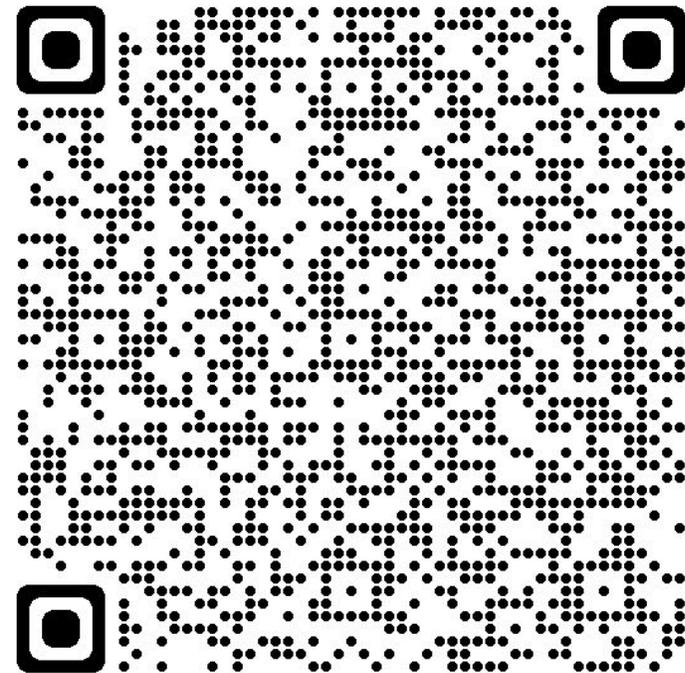
- **Identifíquese verbalmente** cada vez que inicie o renueve el contacto con alguien con ceguera o baja visión. Diga el nombre de la persona con ceguera o baja visión para que sepa que usted está hablando con él o ella, y avísele antes de marcharse.
- Al guiarle, **no haga movimientos bruscos** –no empuje ni tire. Permítale que le tome del brazo justo por encima del codo.
- **Háblele directamente**, no a través de otra persona.
- **Dé instrucciones de forma detallada.** En lugar de decir, “el banco está allí”; diga, “el banco está inmediatamente a su derecha”.
- Recuerde, la persona con pérdida de visión es la más indicada para decirle cómo la puede ayudar. **Simplemente, ¡pregunte!**

Recursos

Aphconnectcenter.org
800-232-5463



[La Diabetes y La Perdida de Vision](#)
[- VisionAware](#)



Presenters

Marianela Moran

VisionAware Translator and
Educator

Marianelamorana@aol.com



Pris Rogers, Ph.D.

VisionAware Aging and Vision
Consultant

prisrogers@gmail.com

