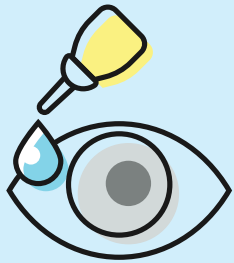


Exámenes Oculares de Retina

¿Qué es un Examen Ocular Diabético de Retina?

Este es un examen indoloro de los ojos. Su proveedor pondrá gotas en sus ojos y examinará la parte del ojo que se llama la retina.

- La mayoría de las personas con diabetes necesitan tener un examen de los ojos cada año.
- Algunas personas podrían necesitar exámenes más frecuentes.



Este examen puede ayudar a detectar la retinopatía diabética, la enfermedad ocular más común para personas con diabetes. La retinopatía diabética puede conducir a pérdida de la visión.



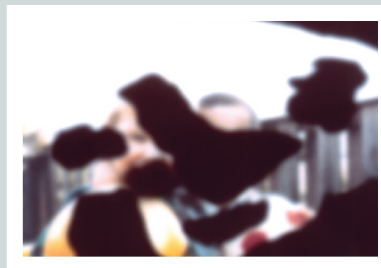
La **buena noticia** es que usted puede prevenir la pérdida de la visión debido a retinopatía diabética, al controlar su azúcar sanguíneo y tener un chequeo de los ojos con regularidad.

¿Por qué es importante este examen?

Muchas veces no hay señales de advertencia en las etapas tempranas de la enfermedad diabética de los ojos. No hay dolor y la visión podría no cambiar hasta que la enfermedad se vuelva grave. Un examen de los ojos puede ser la única manera de averiguar.



Visión Normal



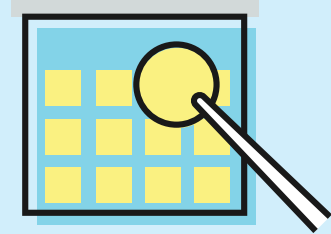
Retinopatía Diabética

Fotos Cortesía de: Instituto Nacional del Ojo, Institutos Nacionales de la Salud (NEI/NIH).

Lo que yo debo considerar hacer:

Programar su cita de examen de los ojos

Programar citas regulares con su médico de los ojos y con su proveedor de cuidado de salud.



Pregunte a su proveedor de cuidado de salud

En su cita de cuidado de salud, pregunte:

- ¿Con qué frecuencia debo tener un examen de los ojos?
- ¿Qué puedo hacer para mantener mis ojos saludables?
- ¿Qué puedo hacer para mantener mi azúcar sanguíneo bajo control?



Mis Objetivos y Metas

Para ayudarle a mantener su diabetes bajo control, llene la información abajo y compártela con su proveedor de cuidado de salud.

Mi nivel actual de A1c es:

Mi meta para el nivel de A1c es:

- Tener un A1c de menos del 7%
- Tener un A1c de 7 al 7.5%
- Tener un A1c de 7.5% al 8%
- Otro: Tener un A1c entre ____% al ____%
- Yo necesito hablar con mi proveedor sobre lo que mi A1c debe ser y pienso hacer esto el: __/__/____

Mi meta para la frecuencia de tener la prueba A1c es:

- Tener una prueba de A1c cada 4 meses
- Tener una prueba de A1c cada 6 meses
- Yo hablaré con mi proveedor sobre la frecuencia en que debo tener una prueba de A1c y pienso hacer esto el : __/__/____

¿Qué es importante para mí? (marque todos los que apliquen)

- Poder cuidar a mi familia
- Poder empezar una familia
- Poder ver claramente
- Ayudar a mis hijos a crecer saludables
- Sentirme lo mejor
- Proteger a mí mismo(a) contra altas y bajas de azúcar sanguíneo
- Poder hacer las cosas que me gustan a pesar de mi diabetes

Otras cosas que son importantes para mí:

¡La diabetes afecta todas las partes de mi vida y mi capacidad de hacer las cosas que son importantes para mí!

Cuidaré mi diabetes haciendo estas cosas:	Empezaré esto el:
Hacer una cita para hablar con mi médico sobre cómo puedo cuidar mi diabetes	__/__/____
Aprovechar al máximo mi visita al proveedor. Escribiré por lo menos 2 preguntas y llevaré mi medidor del azúcar a mi cita	__/__/____
Probar mi azúcar en la sangre y apuntar mis lecturas	__/__/____
Tomar mis medicamentos a la hora correcta todos los días	__/__/____
Programar y cumplir con mis citas para un examen de los ojos por lo menos una vez al año	__/__/____
Ir al laboratorio, o al consultorio de mi proveedor, para mi prueba de A1c, para alcanzar mi meta de frecuencia de hacer la prueba de A1c	__/__/____
Mejorar mis opciones de alimentos al usar el método del plato para cada comida	__/__/____
Pedir a mi Administrador de Cuidado que me ayude a encontrar maneras de mejorar mis opciones de alimentos	__/__/____
Hablar con mi Administrador de Cuidado respecto a cómo puedo hacer que el cuidado de mi diabetes sea más fácil	__/__/____
Otras cosas en que yo quisiera trabajar:	
	__/__/____
	__/__/____
	__/__/____