



Un examen ocular realizado por un especialista en la visión (oftalmólogo u optometrista) es la única manera de detectar la retinopatía diabética. Someterse a un examen ocular con dilatación de pupilas todos los años puede ayudarlo a detectar retinopatía antes de que note cambios en su visión. Por su cuenta, es posible que no note síntomas hasta que la enfermedad se vuelva grave.

Edición 1, 2021

Comuníquese con Nosotros

Para obtener más información llame al

1-866-942-7966

de lunes a viernes,
de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.
TTY: 1-800-662-1220

Valoramos su opinión.

Complete una breve encuesta anónima en mvplistsens.com. Usaremos esta información para crear una experiencia mejor para todos nuestros miembros. Todas las respuestas son 100 % confidenciales. Completar la encuesta solo le llevará algunos minutos.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los miembros que viven con diabetes. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa MVP está basado en las pautas para el cuidado de la diabetes desarrolladas por la American Diabetes Association: Pauta Colaborativa para el Manejo de los Pacientes Adultos con Diabetes.

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

¿Qué es la retinopatía diabética?

La retinopatía es una enfermedad de la retina. La retina es la capa nerviosa que recubre la parte posterior del ojo. Es la parte del ojo que “toma las fotografías” y las envía al cerebro. Muchas personas con diabetes contraen retinopatía. Este tipo de retinopatía se denomina retinopatía diabética (enfermedad de la retina causada por la diabetes).

La retinopatía diabética puede provocar una visión deficiente e incluso ceguera. La mayoría de las veces, empeora a lo largo de muchos años. Al principio, se debilitan los vasos sanguíneos del ojo. Esto puede causar que la sangre y otros líquidos se filtren hacia la retina desde los vasos sanguíneos. Esto se denomina “retinopatía no proliferativa,” es el tipo de retinopatía más frecuente. Si el líquido se filtra en el centro del ojo, es posible que tenga visión borrosa. La mayoría de las personas con retinopatía no proliferativa no presenta síntomas.

¿Qué causa la retinopatía diabética?

Si no puede mantener sus niveles de azúcar en la sangre en un rango de valores objetivos, esto puede causar daños en los vasos sanguíneos. La retinopatía diabética se produce cuando el nivel alto de azúcar en la sangre daña los pequeños vasos sanguíneos de la retina.

Cuando tiene retinopatía diabética, la presión arterial alta puede empeorarla. La presión

arterial alta puede causar más daño a los vasos debilitados en el ojo, lo que provoca más fugas de líquido o sangre y opaca más la visión.

¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de las veces, no hay síntomas de retinopatía diabética hasta que comienza a cambiar su visión. Cuando esto sucede, la retinopatía diabética ya es grave. Hacerse controles oculares regularmente puede detectar la retinopatía diabética a tiempo para tratarla y ayudarlo a prevenir la pérdida de la visión.

Si nota problemas en la visión, llame a un oculista (oftalmólogo) de inmediato. Los cambios en la visión pueden ser un signo de daño grave en el ojo. Entre estos cambios se incluyen moscas volantes, dolor en el ojo, visión borrosa o nueva pérdida de la visión.

¿Se puede prevenir la retinopatía diabética?

Puede reducir sus probabilidades de dañar los vasos sanguíneos pequeños del ojo al mantener sus niveles de azúcar en la sangre y presión arterial dentro de un rango de valores objetivos. Si fuma, deje de hacerlo. Todo esto reduce el riesgo de daño a la retina. También puede ayudarlo a disminuir la velocidad con la que empeora la retinopatía y puede prevenir la pérdida de la visión en el futuro.

Controle la diabetes con estas pruebas importantes

Hay ciertas pruebas y exámenes que las personas con diabetes deben realizarse al menos una vez al año, para evitar complicaciones. Lleve esta lista a mano a su próxima visita al médico para ver si le corresponde alguno de los siguientes exámenes. Hable con su médico acerca de los resultados para que pueda comprender lo que significan para usted.

Examen de la vista y la retina

Reciba una prueba de la retina de un oftalmólogo anualmente porque, con el tiempo, la diabetes puede afectar su vista. Hágase este examen incluso si su médico le ha examinado los ojos y su vista parece estar bien.

Hemoglobina A1c (HbA1c)

Debe realizarse esta prueba cada 6 a 12 meses para controlar su nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos 2 a 3 meses. Los resultados de menos del 7 % pueden reducir su riesgo de sufrir complicaciones, tales como daño renal, ceguera y daño a los nervios y problemas de circulación.

Proteínas en la orina

Esta prueba busca signos tempranos de problemas renales que pueden tratarse para ayudar a prevenir problemas futuros.

Nivel de LDL

A veces llamado colesterol “malo”, es el que contribuye a la formación de placa en las arterias, lo que puede provocar un ataque cardíaco.

Examen completo de los pies

Las personas con diabetes son propensas a mala circulación, daño a los nervios, úlceras en los pies e infecciones, lo que puede ocasionar problemas graves en los pies.

Además, recuerde siempre tomar todos los medicamentos tal como lo indica su médico.

Nivel alto o bajo de azúcar en la sangre en niños

Los niños pequeños con diabetes tipo 1 no pueden reconocer cuándo su nivel de azúcar en la sangre es alto o bajo para luego decirle a un adulto. Y, a veces, es incluso difícil para un padre notar la diferencia.

Entre algunos de los signos que pueden indicar un nivel alto o bajo de azúcar en la sangre en un niño muy pequeño se incluyen:

- Irritabilidad, ira o llanto.
- Palidez.
- Nerviosismo o temblores.
- Mirar fijamente o no responder cuando lo tocan o le hablan.
- Orina oscura con un fuerte olor dulce.
- Somnolencia o dificultad para despertarse.

Cuando note cambios en su hijo, hágale una prueba de azúcar en la sangre en el hogar. Descubrirá el nivel real de azúcar en la sangre y de ese modo eliminará las conjeturas.

Mire ahora: Serie de seminarios web sobre la diabetes

Controlar su diabetes durante el año es importante para su salud general y puede ayudarlo a prevenir problemas futuros. El pasado noviembre, MVP ofreció seminarios web educativos gratuitos sobre diferentes aspectos de la diabetes y ahora están disponibles en línea. Si no pudo estar en vivo o desea volver a verlos, disfrute nuestra serie de cuatro partes cómodamente y obtenga información sobre cómo tomar decisiones saludables al vivir con diabetes. Visite mvphealthcare.com/medicalhealth y seleccione *Diabetes (Diabetes)*, y luego *Watch MVP's Diabetes Education Webinar Series (Ver serie de seminarios web de educación sobre la diabetes de MVP)*.

Afiliados de
MVP Medicare:
¡no se olviden!

Su plan incluye un copago de \$0 para visitas de podiatría de rutina. Para usar su beneficio, programe una revisión del pie diabético de rutina con su podólogo.

Sea consciente de su salud mental

Al vivir con diabetes, es posible que tenga muchas cosas en mente. Llevar un registro de sus niveles de azúcar en la sangre, administrarse la insulina, planificar sus comidas y mantenerse activo son muchas actividades a tener en cuenta. Por eso es importante controlar sus emociones al tratar la diabetes. **¿Qué siente? ¿Se siente abrumado? ¿Está estresado? ¿Está triste? ¿Tiene miedo?** Tómese el tiempo para crear un inventario de sus emociones y comunicarse con las personas que lo rodean para expresar de forma honesta y abierta sus sentimientos.

Si se siente ansioso o deprimido y cree que necesita atención o apoyo adicionales, llame a su Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider, PCP) o a su Gestor del Caso de MVP al **1-866-942-7966**.



¿Se vacunó contra la gripe?

Visite a su médico o acérquese a su farmacia para protegerse y proteger a quienes lo rodean.

LivingWell



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111
mvphealthcare.com

¿Tiene pendientes exámenes médicos importantes?

Los exámenes habituales son importantes para ayudar a mantener su salud general. Para conocer los exámenes adecuados según su edad y sexo, visite mvphealthcare.com/PreventiveCare y hable con su médico.

Consejos rápidos para su próxima cita

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados. Estos son algunos consejos para ayudarlos a usted y a su médico a tener una buena relación para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas.
- Lleve a mano un “historial médico” y manténgalo actualizado.
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis.
- Es posible que desee llevar a alguien con usted para que lo ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas.

Obtenga más información y formularios para imprimir en mvphealthcare.com.

Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)

