

Tener diabetes descontrolado puede afectar negativamente su visión. Enfermedades como glaucoma, cataratas y retinopatía diabética pueden causar cambios en la visión, a veces resultando en daño permanente de la visión incluyendo la ceguera. Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a mantener sus ojos sanos.

## Mantenga su nivel de azúcar en la sangre lo más cerca posible a los niveles recomendados

El nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los vasos pequeños oculares. Pregúntele a su proveedor cuales deben de ser sus niveles recomendados de azúcar en la sangre.

## Mantenga su presión sanguínea dentro de su rango objetivo

La alta presión sanguínea puede empeorar los problemas oculares al dañar los vasos sanguíneos de los ojos. Pregúntele a su proveedor cual debe ser su rango de la presión sanguínea.

## Deje de fumar

Fumar daña los vasos sanguíneos en los ojos y aumenta la presión en nuestros ojos. Pídale ayuda a su proveedor para dejar de fumar.

## Consulte con su oculista una vez al año para un examen de la vista—incluso si su visión parece no haber cambiado

Durante el examen ocular dilatado, su oculista puede usar gotas para los ojos para agrandar las pupilas. Esto les ayudara a ver más al interior de sus ojos. Examinaran entonces sus ojos con un lente de aumento especial para mirar sus ojos con cuidado. También revisaran la presión en sus ojos y la calidad general de la visión.

*Asegúrese de que su oculista envíe los resultados de su examen de los ojos a Harrisonburg Community Health Center*

## Llame a nuestra oficina si experimenta lo siguiente:

- Visión borrosa
- Visión doble
- Dolor en uno o ambos ojos
- Sus ojos se ponen rojos y el enrojecimiento no desaparece
- Presión en los ojos
- Manchas o cosas flotantes en su vista
- Visión Periférica (o la capacidad de ver cosas en los lados) cambia

