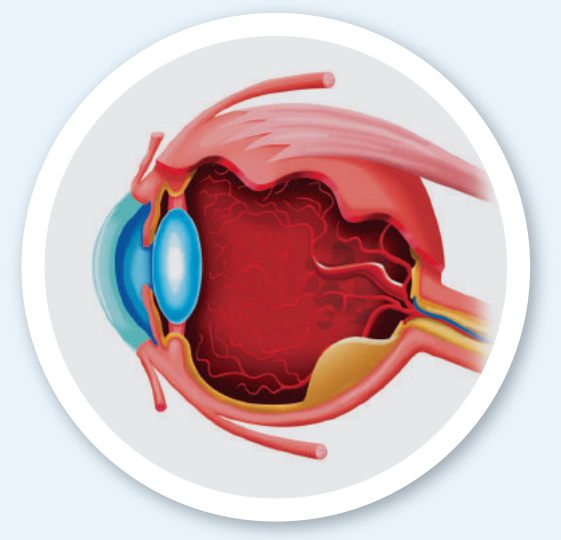


EDEMA MACULAR DIABÉTICO (EMD)

¿QUÉ ES Y QUÉ LO CAUSA?

El **edema macular diabético (EMD)** es una enfermedad relacionada con la diabetes. Algunas personas con diabetes contraen una forma de retinopatía, un trastorno de la retina del ojo. Dicha retinopatía diabética puede progresar y acabar en **EMD**, que puede afectar a la visión, y constituye una de las causas más frecuentes de ceguera¹⁻³.



RECUERDE QUE

si tiene afectado uno de los ojos, el riesgo de padecer **EMD** en el otro se incrementa significativamente.

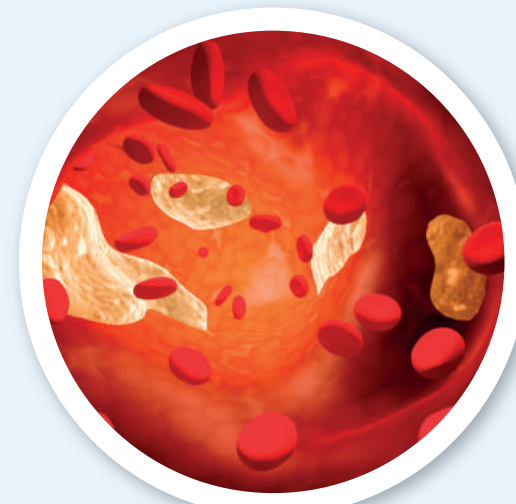


Todas las personas con diabetes, tanto de tipo 1 como de tipo 2, corren el riesgo de padecer EMD. Esto guarda relación con la duración de la diabetes y con el control de la glucemia (glucosa en sangre)



FACTORES DE RIESGO

La diabetes tipo 2 puede aparecer o empeorar por:



Tener el **colesterol alto**^{1,5}



Tener **sobrepeso** o ser obeso^{1,4,5}



No hacer suficiente **ejercicio**⁵



Fumar^{5,8}



¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Modificar el estilo de vida puede ayudarle a reducir el riesgo y a prevenir o retrasar la enfermedad^{4,5}:



CONTROLE SU VISIÓN Y SU DIABETES



Vaya al **oftalmólogo** periódicamente^{1,6-8}



Use **ayudas visuales** como una **lupa**⁹



No deje de tomar su **medicación** para la diabetes^{4,5,7,8,10}



Controle su **glucosa en sangre** y la **presión arterial**^{1,4,7,8,10}



No fume, haga **ejercicio** y vigile su **alimentación**^{4,5,8,10}



SEA CONSCIENTE DE LOS SIGNOS²

Probablemente usted será la primera persona en **detectar cambios** en su visión:



VISIÓN BORROSA



LAS LÍNEAS RECTAS APARECEN ONDULADAS O DISTORSIONADAS



PUNTOS CIEGOS EN LA VISIÓN CENTRAL

Es importante hacer un seguimiento del diagnóstico del EMD con tratamiento lo antes posible



CONSEJOS



EN LA VIDA DOMÉSTICA



- Ponga **luces más brillantes**⁹
- Seleccione **aparatos especiales** para personas con visión deficiente⁹



EN LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS



- Tenga precaución al **conducir**⁹
- Considere **otras opciones para viajar**⁹
- Cambie el monitor de su ordenador y añada **sistemas de audio**⁹



EN LAS ACTIVIDADES DE OCIO



- Utilice **lupas**⁹
- Use opciones **alternativas a los libros**⁹



EN LA COCINA



- Ponga **marcas táctiles** en los botones de los aparatos¹¹



- Use **tazas, vasos y cucharadas** como medidas. Las **balanzas con voz** también pueden ser útiles¹¹



- Use **tablas de cortar de colores e iluminación focal** para ayudarle a ver y cortar con más detalle¹¹

BIBLIOGRAFÍA

1. Ciulla TA, et al. Diabetic retinopathy and diabetic macular edema: pathophysiology, screening, and novel therapies. Diabetes Care. 2003;26:2653-64. 2. National Eye Institute. Facts About Diabetic Retinopathy. 2011. <http://www.nei.nih.gov/health/diabetic/retinopathy.asp> (consultado en marzo de 2016). 3. Fareed A. A review of diabetic macular edema. Digital Journal of Ophthalmology. 1997; volumen 3; número 6. 4. Royal College of Ophthalmology. Diabetic Retinopathy Guidelines. 2012. <https://www.rcophth.ac.uk/wp-content/uploads/2014/12/2013-SCI-301-FINAL-DR-GUIDELINES-DEC-2012-updated-July-2013.pdf> (consultado en marzo de 2016). 5. Eyre H and Kahn R. Preventing cancer, cardiovascular disease, and diabetes. Diabetes Care. 2004;27:1812-4. 6. Watkins PJ. Retinopathy. BMJ. 2003;326:924-6. 7. Canadian Diabetes Association. Diabetes and you: vision health. 2011. <http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/living/complications/vision-health/> (consultado en marzo de 2016). 8. National Diabetes Information Clearinghouse. Prevent diabetes problems: Keep your diabetes under control. 2008; NIH Publication No. 08-4349. 9. Mayo Clinic Staff. Lifestyle and home remedies. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/wet-macular-degeneration/basics/lifestyle-home-remedies/con-20043518> (consultado en marzo de 2016). 10. WHO. Fact sheet 312: Diabetes. 2011. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en> (consultado en marzo de 2016). 11. Victoria State Government. Better Health Channel. Vision loss and cooking. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/eyes-vision-loss> (consultado en marzo de 2016).