

Cuide Sus Ojos

Su visión es importante si tiene diabetes. ¡Prevenir la pérdida de la visión debe ser una **PRIORIDAD!** Siga leyendo para conocer los **5 pasos para prevenir la pérdida de la visión debido a la diabetes:**

1 – **2** – **3** – **4** – **5**

Manteniendo
los niveles
de glucosa
bajo control

Controlando
la presión
arterial

Manteniendo
niveles
saludables
de colesterol

Buscando
ayuda
para dejar
de fumar

Haciendo
una cita
con un oculista
anualmente

Mi Historia...



“Ojalá supiera que la diabetes puede quitarle la vista. Saber que puede despertarse un día normal, vivir la vida normalmente como lo hace habitualmente y, antes de darse cuenta, no tiene visión. Realmente le diría a la gente que se cuide porque cuando te cuidas, no solo te afecta a ti, afecta a tu familia que está a tu alrededor. Seguir las indicaciones del médico, tomar sus medicamentos, hacer ejercicio y comer bien, todo eso juega un papel importante en su salud. Cuídate.”

– T.N., viviendo con diabetes durante 14 años



Prevent
Blindness
Texas



Para prevenir la diabetes por su salud, su familia, y su comunidad *considere...*

Moverse más a menudo



Comer comida saludable y plantar un jardín de frutas o verduras



Inspirar a otras personas con diabetes a cuidar sus ojos



Obtener más información y recursos para ayudar a otros



Cuidar su mente, cuerpo, y alma



Algunos síntomas que no debe de ignorar:



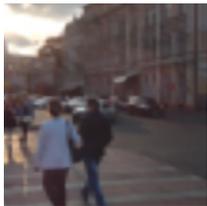
Aumento repentino de moscas volantes



Sombras o áreas de visión perdidas



Dificultad para ver durante la noche



Visión borrosa



Destellos de luces



Colores que parecen descoloridos

Recursos:

Visite la siguiente página web para obtener más información sobre enfermedades oculares relacionadas con la diabetes, seguros, asistencia financiera, y opciones de vida saludable para reducir su riesgo de enfermedad ocular:

Diabetes y Sus Ojos

PreventBlindness.org/tu-vista-hojas-informativas-para-descargar-leer-e-imprimir

Patrocinado por:

Genentech
A Member of the Roche Group