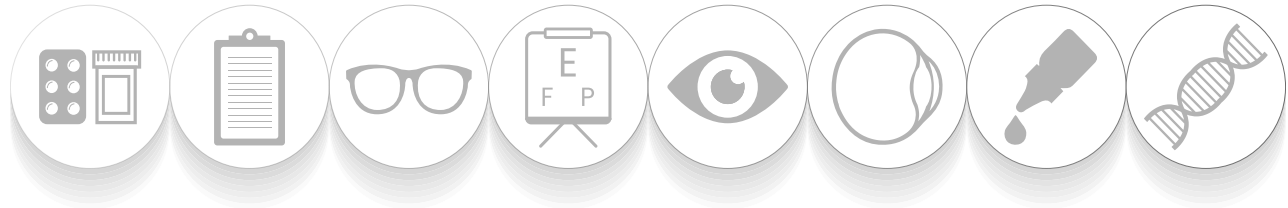


Diabetic Eye Exams: Why They Matter



If you have diabetes, you need regular eye exams to prevent vision loss, including blindness. An annual eye exam is the only way to discover if you have diabetic retinopathy or other eye problems that can appear without a warning and lead to poor vision or even blindness.

What is Diabetic Retinopathy?

Diabetic retinopathy is an eye problem that occurs when high blood sugar levels damage the blood vessels in the back of the eye. People with diabetes are at high risk of having diabetic retinopathy. Sometimes people don't have symptoms until it's too late to treat them.

Dilated eye exams with an eye doctor (ophthalmologist or optometrist) can help find diabetic retinopathy early.

A regular eye exam with pupil dilation is the only way to know if you have diabetic retinopathy. Your eye doctor needs to find it so they can start treating it. A dilated eye exam can also find cataracts and glaucoma. That's why regular eye exams are so important, especially for anyone with diabetes.

About Dilated Diabetic Retinopathy Eye Exams

An eye doctor (ophthalmologist or optometrist) must examine your eyes closely for changes or signs of eye disease. Dilated retinal eye exams are quick, easy, and painless and are a covered benefit for Community First Members.

When you go to an eye doctor for your dilated eye exam, here is what to expect:

1. First, they will ask you questions about your health and your family health history.
2. Then, they will give you an eyedrop in each eye to dilate them. Getting your eyes dilated means having your pupils enlarged so your doctor can see more of the back of your eye.
3. You will then sit down in front of a machine, where you will place your forehead and chin to keep it stable.
4. Next, the eye doctor will examine your eye with different types of lights to see the back of your eye, the inside of your eyes, and your blood vessels.
5. Your doctor may also test your eye pressure with a quick puff of air blown from a machine into the eye.

Temporary side effects of dilation may include light sensitivity, blurred vision, and difficulty focusing.

A vision screening with your primary care provider or an eye exam when your eyes aren't dilated isn't the same. If you have diabetes, you need a full dilated eye exam done by an eye doctor.

How often do I need a dilated eye exam?

If you have diabetes, your eye doctor will recommend how often you will need to have dilated eye exams. It's important to follow their recommendation.

General guidelines from the [National Eye Institute](#) suggest getting a dilated eye exam every one or two years if:

- You have diabetes
- You are age 60 or older.
- You are African American and 40 years or older.
- You have a family history of glaucoma.

What are the symptoms of diabetic retinopathy?

There are usually no symptoms of diabetic retinopathy until it starts to change your vision. Changes in vision can be a sign of serious damage to your eye. These changes can include:

- Floaters (when you see something “floating” in your eye)
- Pain in the eye
- Blurry vision (when everything looks unclear or cloudy)
- New vision loss

If you're experiencing any of these symptoms, call your doctor right away.

I have diabetes. How can I prevent diabetic retinopathy?

Follow these tips to protect your eye health and vision:

- Keep your blood sugar in your target range by eating a variety of healthy foods, stay active, take your medicine exactly as prescribed, check your blood sugar as often as your doctor recommends.
- Eat a low-salt diet.
- If you smoke, quit or cut back as much as you can. Community First offers free resources that can help you quit.
- Avoid risky activities. These include things like weightlifting and some contact sports. They may trigger bleeding in the eye through impact or increased pressure.
- Talk to your doctor if you are pregnant or planning to get pregnant. Retinopathy can get much worse during pregnancy.

We're Here To Help

Everyone with diabetes deserves the education, support, and resources they need to manage symptoms and live well. Join our no cost Health & Wellness Program, Diabetes in Control, and you may be eligible to receive the following:*

- Up to \$60 in gift cards for completing required education and screenings, including a dilated eye exam.
- Diabetes education classes
- Information on how to control your blood sugar
- Tips for talking to your doctor
- Blood sugar testing and supplies
- Remote temperature monitoring services (Podometrics) to prevent diabetic foot ulcers and other complications
- Home visits
- Access to YMCA Diabetes Prevention Program which includes a free 4-month YMCA membership for two adults and up to 4 children.

**Limitations and restrictions apply. Contact a Community First Health Educator at 210-358-6055 to see if qualify and to learn more about Value-Added Services.*

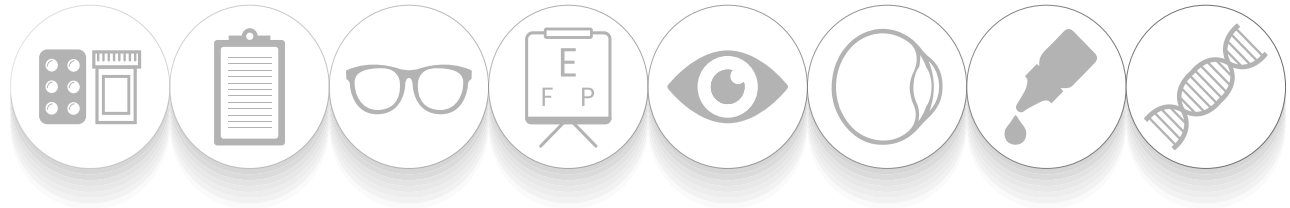
To join the Community First Diabetes in Control: Diabetes Management Program, please visit CommunityFirstMedicaid.com, email healthyhelp@cfhp.com, or call 210-358-6055.

We can also help you find an eye doctor, make an appointment, and [schedule no-cost transportation](#) to and from your appointment. Call Member Services toll-free at 1-800-434-2347 or at the number on the back of your Member ID card.

Sources and Citations

1. *American Diabetes Association (2023). Standards of medical care in diabetes—2023. Diabetes Care, 46(Suppl 1): S1–S280. Accessed March 15, 2023. Current as of: April 30, 2024. Author: [Ignite Healthwise, LLC Staff, Clinical Review Board](#). All Healthwise education is reviewed by a team that includes physicians, nurses, advanced practitioners, registered dietitians, and other healthcare professionals. © 2024 Ignite Healthwise, LLC. Healthwise, Healthwise for every health decision, and the Healthwise logo are trademarks of Ignite Healthwise, LLC. This information does not replace the advice of a doctor. Ignite Healthwise, LLC disclaims any warranty or liability for your use of this information. Your use of this information means that you agree to the Terms of Use and Privacy Policy. Learn how we develop our content. To learn more about Ignite Healthwise, LLC, visit webmdignite.com.*
2. [Diabetic Retinopathy: Screening, Treatment, and Trends - American Academy of Ophthalmology](#)
3. [Diabetic Retinopathy | National Eye Institute](#)

Exámenes oculares para diabéticos: Por qué son importantes



Si usted tiene diabetes, necesita exámenes oculares regulares para prevenir la pérdida de la visión, incluida la ceguera. Un examen ocular anual es la única forma de descubrir si tiene retinopatía diabética u otros problemas oculares que pueden aparecer sin previo aviso y provocar mala visión o incluso ceguera.

¿Qué es la retinopatía diabética?

La retinopatía diabética es un problema ocular que se produce cuando los niveles altos de azúcar en sangre dañan los vasos sanguíneos en la parte posterior del ojo. Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de tener retinopatía diabética. A veces, las personas no presentan síntomas hasta que es demasiado tarde para tratarlos.

Los exámenes oculares con dilatación de pupilas con un/a médico/a oftalmólogo/a (oftalmólogo/a u optometrista) pueden ayudar a detectar la retinopatía diabética de forma temprana.

Un examen ocular regular con dilatación de pupilas es la única forma de saber si usted tiene retinopatía diabética. Su médico oftalmólogo debe detectarla para poder comenzar a tratarla. Un examen ocular con dilatación de pupilas también puede detectar cataratas y glaucoma. Por eso es tan importante realizarse exámenes oculares regulares, especialmente para cualquier persona con diabetes.

Acerca de los exámenes oculares con dilatación de la retina para la retinopatía diabética

Un/a médico/a de ojos (oftalmólogo/a u optometrista) debe examinarle los ojos de cerca para detectar cambios o signos de enfermedad ocular. Los exámenes oculares

con dilatación de la retina son rápidos, fáciles e indoloros y son un beneficio cubierto para los miembros de Community First.

Cuando usted vaya a un médico de ojos para su examen ocular con dilatación de la retina, esto es lo que puede esperar:

1. Primero, le harán preguntas sobre su salud y su historial médico familiar.
2. Luego, le aplicarán una gota en cada ojo para dilatarlos. Dilatarle los ojos significa agrandarle las pupilas para que su médico pueda ver más de la parte posterior de su ojo.
3. Luego se sentará frente a una máquina, donde colocará la frente y el mentón para mantenerlos estables.
4. A continuación, el médico de ojos examinará su ojo con diferentes tipos de luces para ver la parte posterior de su ojo, el interior de sus ojos y sus vasos sanguíneos.
5. Su médico también puede medir la presión ocular con una bocanada rápida de aire que se sopla desde una máquina dentro del ojo.

Los efectos secundarios temporales de la dilatación pueden incluir sensibilidad a la luz, visión borrosa y dificultad para enfocar.

No es lo mismo una evaluación de la vista con su médico de atención primaria que un examen ocular cuando sus ojos no están dilatados. Si tiene diabetes, necesita un examen ocular completo con dilatación de pupilas realizado por un/a oftalmólogo/a.

¿Con qué frecuencia necesito un examen ocular con dilatación de pupilas?

Si usted tiene diabetes, su oftalmólogo/a le recomendará con qué frecuencia necesitará hacerse exámenes oculares con dilatación de pupilas. Es importante seguir sus recomendaciones.

Las pautas generales del [Instituto Nacional del Ojo](#) sugieren hacerse un examen ocular con dilatación de pupilas cada uno o dos años si:

- Usted tiene diabetes
- Usted tiene 60 años o más.
- Es afroamericano/a y tiene 40 años o más.
- Tiene antecedentes familiares de glaucoma.

¿Cuáles son los síntomas de la retinopatía diabética?

Normalmente no hay síntomas de retinopatía diabética hasta que comienza a cambiar su visión. Los cambios en la visión pueden ser un signo de daño grave en el ojo. Estos cambios pueden incluir:

- Moscas volantes (cuando ve algo “flotando” en su ojo)
- Dolor en el ojo
- Visión borrosa (cuando todo se ve poco claro o nublado)
- Pérdida reciente de la visión

Si experimenta alguno de estos síntomas, llame a su médico de inmediato.

Tengo diabetes. ¿Cómo puedo prevenir la retinopatía diabética?

Siga estos consejos para proteger la salud de sus ojos y su visión:

- Mantenga su nivel de azúcar en sangre dentro del rango objetivo comiendo una variedad de alimentos saludables, manténgase activo, tome sus medicamentos exactamente como se lo recetaron, controle su nivel de azúcar en sangre con la frecuencia que le recomiende su médico.
- Siga una dieta baja en sal.
- Si fuma, deje de fumar o reduzca la cantidad tanto como pueda. Community First ofrece recursos gratuitos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- Evite actividades riesgosas. Estas incluyen cosas

como el levantamiento de pesas y algunos deportes de contacto. Pueden provocar sangrado en el ojo por el impacto o el aumento de la presión.

- Hable con su médico si está embarazada o planea quedar embarazada. La retinopatía puede empeorar mucho durante el embarazo.

Estamos aquí para ayudar

Todas las personas con diabetes merecen la educación, el apoyo y los recursos que necesitan para controlar los síntomas y vivir bien. Únase a nuestro programa gratuito de salud y bienestar, diabetes en control, y puede ser elegible para recibir lo siguiente:*

- Hasta \$60 en tarjetas de regalo por completar la educación y los exámenes de detección obligatorios, incluido un examen de ojos con dilatación de pupilas.
- Clases de educación sobre la diabetes
- Información sobre cómo controlar el nivel de azúcar en sangre
- Consejos para hablar con su médico/a
- Pruebas de azúcar en sangre y suministros
- Servicios de control remoto de temperatura (podimetría) para prevenir las úlceras del pie diabético y otras complicaciones
- Visitas a domicilio
- Acceso al programa de prevención de la diabetes del YMCA, que incluye una membresía gratuita del YMCA por 4 meses para dos adultos y hasta 4 niños.

*Se aplican limitaciones y restricciones. Comuníquese con un educador de Community First Health al 210-358-6055 para ver si usted califica y obtener más información sobre los servicios de valor agregado.

Para unirse al programa Community First diabetes en control: Programa de manejo de la diabetes, visite CommunityFirstMedicaid.com, envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com o llame al 210-358-6055.

También podemos ayudarlo a encontrar un oftalmólogo, programar una cita y programar transporte sin costo hacia y desde su cita. Llame a servicios para miembros sin cargo al 1-800-434-2347 o al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro

Fuentes y citas

1. *Asociación estadounidense de diabetes (2023). Estándares de atención médica en diabetes—2023. Diabetes Care, 46(Suppl 1): S1–S280. Consultado el 15 de marzo del 2023.*

Actualizado: El 30 de abril del 2024. Autor: [Personal de Ignite Healthwise, LLC](#). Junta de revisión clínica. Toda la educación de Healthwise es revisada por un equipo que incluye médicos, médicas, enfermeras, profesionales avanzados, dietistas registrados y otros profesionales de la salud.

© 2024 Ignite Healthwise, LLC. Healthwise, Healthwise para cada decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Ignite Healthwise, LLC. Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Ignite Healthwise, LLC renuncia a cualquier garantía u obligación por el uso de esta información. Su uso de esta información significa que acepta los términos de uso y la política de privacidad. Conozca cómo desarrollamos nuestro contenido. Para obtener más información sobre Ignite Healthwise, LLC, visite webmdignite.com.

2. [Retinopatía diabética: detección, tratamiento y tendencias - American Academy of Ophthalmology](#)
3. [Retinopatía diabética | National Eye Institute](#)