



La Diabetes + Sus Ojos

Enfermedades oculares y salud mental relacionadas con la diabetes

¿Cómo afecta la enfermedad ocular relacionada con la diabetes a la salud mental?

La enfermedad ocular relacionada con la diabetes puede causar la pérdida de la visión. Para algunos, la pérdida de la visión puede conducir a sentimientos de depresión, ansiedad y pérdida de independencia. No todos de los que tienen pérdida de visión experimentarán depresión o ansiedad. Algunas personas pueden notar un cambio en su deseo de socializar con los demás, o un aumento de frustración con el tiempo adicional que puede tomar para realizar las tareas de la vida diaria. Si experimenta cualquiera de estos síntomas, sepa que hay ayuda disponible.



Haga esos pasos para apoyar su salud mental además de su enfermedad ocular relacionada con la diabetes:



Hable con su médico de atención primaria, profesional de salud mental u optometrista: Hable con su médico sobre cualquier cambio en su bienestar emocional. Hágale preguntas a su optometrista sobre cómo la enfermedad ocular relacionada con la diabetes afectará su vida diaria y su trabajo. Busque ayuda sobre cómo lidiar con los cambios en su vida debido a la enfermedad ocular relacionada con la diabetes.



Busque apoyo: Busque grupos de apoyo de otras personas que estén pasando por enfermedades oculares relacionadas con la diabetes. MD Support proporciona una lista de grupos de apoyo cerca de usted en su sitio web, mdsupport.org/support/. Estos grupos pueden ayudarlo a conocer su condición, compartir su experiencia y encontrar apoyo.



Conéctese con los demás y las cosas que le traen alegría: Manténgase conectado con amigos y familia para evitar que se sienta aislado. Con el tiempo, puede encontrar nuevas formas de hacer las cosas que ama o descubrir nuevos pasatiempos que le brinden felicidad.



Ejercicio: El ejercicio puede aliviar los síntomas de depresión o ansiedad y hacer que se sienta mejor. Hable con su profesional de la salud para determinar qué rutina de ejercicios puede funcionar mejor para usted, especialmente si tiene cambios en su visión debido a una enfermedad ocular relacionada con la diabetes.



Busque rehabilitación de la vista: Pídale a su optometrista que le recomiende un especialista en visión baja. El especialista puede ayudar a maximizar el uso de la visión que tiene.



¿Qué tan común es la diabetes?

Debe saber que no es el único que vive con diabetes. Más de 30 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes. Uno de cada cuatro no sabe que tiene diabetes. La diabetes es más común entre ciertas poblaciones, como los afroamericanos, los hispanos, los indios americanos, los asiáticos americanos y los isleños del Pacífico.

Es más probable que tenga diabetes si:

- tiene 45 años o más
- tiene antecedentes familiares de la enfermedad
- tiene presión arterial alta
- tiene exceso de peso

Si tiene diabetes, la prevención de enfermedades oculares relacionadas con la diabetes es una prioridad. Las enfermedades oculares relacionadas con la diabetes pueden hacer que tenga problemas para leer, ver caras al otro lado de la habitación, ver de noche o incluso ceguera. La buena noticia es que la enfermedad ocular relacionada con la diabetes a menudo se puede prevenir o controlar mediante:

- cuidarse bien mediante la planificación de comidas saludables
- ejercicio regular
- tomar la medicación según lo prescrito
- visitas anuales a un optometrista

Para aprender más sobre su salud mental mientras se ocupa de su enfermedad ocular relacionada con la diabetes, consulte los recursos siguientes:

Pérdida de la visión y salud mental:

<https://www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/vision-loss-mental-health.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): La salud mental de las personas con discapacidades

<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/features/mental-health-for-all.html>

Asociación Americana de Psicología: Depresión

<https://www.apa.org/topics/depression>

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI): Signos y Síntomas

<https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>

Para obtener más información:

Visite la siguiente página web para obtener más información sobre enfermedad ocular relacionada con la diabetes, información de seguro de salud, información sobre asistencia financiera y opciones de vida saludable para disminuir sus probabilidades de sufrir enfermedades en los ojos:

La diabetes y sus ojos – Recursos

www.preventblindness.org/diabetes



Hecho posible con fondos de:

