

No se olvide de sus Ojos



y Dientes



La diabetes es una de las principales causas de la ceguera en Estados Unidos.

Salve Sus Ojos

- Hágase un examen dilatado de sus ojos cada año. (Si los resultados son normales, un especialista en ojos puede recomendar un examen cada 2-3 años.) Asegúrese de que sus anteojos son los necesarios para sus necesidades.
- Hable con su doctor acerca de cómo un mejor control de la glucosa en su sangre puede proteger su visión.
- Hable de lo que puede hacer si usted está perdiendo su visión.

Tres problemas comunes para la gente con diabetes son:

1. Glaucoma: La presión dentro del globo ocular es demasiado alta..
2. Cataratas: sus lentes están nublados.
3. Retinopathy: daño de los vasos sanguíneos dentro de su retina (la sensibilidad a la luz).

Si usted no tiene seguro de salud para pagar por el examen de sus ojos, llame a su Club de leones local. Algunos ofrecen ayuda para los exámenes de sus ojos. Para información llame a:

883-4351, o en la página:

http://www.lionsclubs.org/locator/lions/search_form_state.php

Los niveles altos de azúcar en su boca son dañinos para sus dientes. Cepillarse dos veces al día con pasta y limpiarse los dientes con hilo dental una vez al día ayuda a mantener sus dientes y boca sana. Si su boca no está limpia, hay más probabilidades de infecciones en su boca.

Cuide sus Dientes



Las personas que padecen de diabetes se les es más difícil combatir las infecciones, hasta en la boca. Esto puede producir la pérdida de dientes ya sea que se caigan solos o por extracción.

- Hágase un examen completo de su boca dos veces al año (una vez al año si no tiene dientes).
- Aprenda la mejor manera de cepillarse los dientes de usar el hilo dental.
- Aprenda acerca de la detección temprana de los problemas en su boca, encías y dientes.
- Hable acerca de la conexión entre la glucosa y las enfermedades de las encías.

Para información acerca de limpiezas

Para dentaduras de bajo costo, llame a New Hampshire Dental Society: 225-5961.

Para más información:

http://www.ada.org/public/topics/diabetes_faq.asp

Rayos-x o sellantes llame a New Hampshire Technical Institute, dental hygienist program in Concord, NH: 271-7160.