

# Pónselo fácil a tus ojos

## Consejos prácticos para reducir el impacto del Edema Macular Diabético



**A  
TU  
DIABETES  
ÉCHALE  
UN OJO**



### Mantén un buen control de la diabetes<sup>1</sup>

Cumple con tu tratamiento para la diabetes y controla tus niveles de azúcar en sangre.



### Adquiere hábitos de vida saludable<sup>1</sup>

Cuida tu alimentación y practica ejercicio de forma habitual.



### Desplázate de forma segura<sup>2</sup>

Tu capacidad de conducción puede verse afectada, si es necesario busca otras opciones de transporte.



### Protege tus ojos de la luz UV<sup>3</sup>

Utiliza gorras o sombreros con visera y gafas de sol con filtros adecuados.



### Evita forzar la vista<sup>2</sup>

Busca lugares bien iluminados para leer, con tipografías aumentadas y aumenta el contraste de la pantalla en tus dispositivos.



### Revisa tu salud ocular<sup>4</sup>

Acude a tu oftalmólogo ante cualquier cambio de visión que experimentes y revisa tu vista anualmente.

Prevenir el Edema Macular Diabético depende de ti

[www.atudiabetesechaleun ojo.com](http://www.atudiabetesechaleun ojo.com)

Con el aval de

