



**Prevent
Blindness**
Our Vision Is Vision.

Diabetes: Be Your Teen's Vision Hero!

If your teen has diabetes, it's important they have an annual eye exam!

When should your teen have their first annual dilated eye exam?

Eye disease may develop after living with diabetes for several years, especially in Black and Hispanic populations.



TYPE 1:
3 to 5 years after diagnosis^{1,2}

TYPE 2:
at diagnosis or soon after^{1,2}

Then every year or as recommended by the eye doctor.

What is a dilated eye exam?
Dilation of the eyes is done using eye drops to widen the opening on the front of your eye, called the pupil. This allows the eye doctor to see into the back of the eye.



Make an eye exam appointment for your teen today!

It is important for parents of teens with diabetes to know eye disease is common with diabetes.



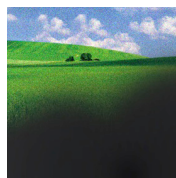
Unsure about how to find an eye doctor?
nc.preventblindness.org/diabetic_resources

Talk to your teen about vision symptoms to keep an eye on

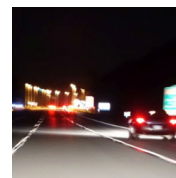
In the early stages of eye disease, your teen with diabetes may not experience vision symptoms. Their eye doctor may be able to detect early signs of eye problems during an eye exam.



Sudden increase in eye floaters



Sudden missing or dark areas in your vision



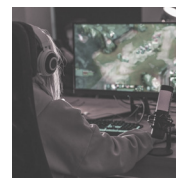
Difficulty seeing at night



Blurred vision



Flashes of lights



Colors appear faded

5 Simple Ways to Protect Your Teen's Vision from Diabetes



Schedule annual dilated eye exams



Stay on top of preventive care— especially blood glucose



Make movement fun



Make healthy meals as a family



Be a good role model— don't smoke

Talk to your teen

This can help smooth the transition from pediatric to adult health care. Let them share their ideas first and show your appreciation for their thoughts. Here are some examples:

When could you take the lead in managing your care?

If you have questions about your diabetes and eye care, who can you ask?



Do you think you know the steps to make an appointment?

When it comes to your diabetes care, what would you like to learn?



Sponsored by

United Healthcare



We'd love your feedback!

Complete a survey for the chance to win a \$50 gift card. Scan the QR code for sweepstakes rules and to enter.

References:

1. Preferred Practice Pattern Retina/Vitreous Committee et al (2025). American Academy of Ophthalmology Diabetic Retinopathy Preferred Practice Pattern®. Ophthalmology, Volume 132, Issue 4, P75 - P162. [https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420\(24\)00784-X/fulltext](https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420(24)00784-X/fulltext).
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee (2025). 14. Children and Adolescents: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care 2026;49(Supplement_1):S297–S320. <https://doi.org/10.2337/dc26-S014>.

Diabetes: Your Vision, Your Life

Take control of your wellness today with an annual eye exam!



Diabetes-related eye disease is the leading cause of blindness in working-age adults (20-74 years old). It occurs earlier and more often in younger adults especially in Black and Hispanic populations.


When should you have your first annual dilated eye exam?

Eye disease may develop after living with diabetes for several years.

TYPE 1:
3 to 5 years after
diagnosis^{1,2}

TYPE 2:
at diagnosis or
soon after^{1,2}

Then every year or as recommended by the eye doctor.



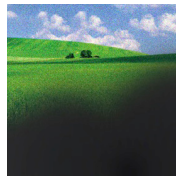
What is a dilated eye exam?
Dilation of the eyes is done using eye drops to widen the opening on the front of your eye, called the pupil. This allows the eye doctor to see into the back of the eye.

Symptoms to keep an eye on

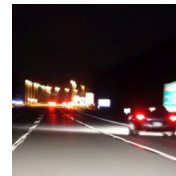
You might not notice any problems with your vision in the early stages of eye disease related to diabetes.



Sudden increase in eye floaters



Sudden missing or dark areas in your vision



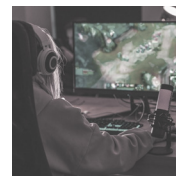
Difficulty seeing at night



Blurred vision



Flashes of lights



Colors appear faded

5 Simple Ways to Protect Your Vision from Diabetes



Schedule your yearly dilated eye exam



Stay on top of your preventive care—especially blood glucose



Make movement fun



Explore healthy meal options



Avoid smoking



Unsure about how to find an eye doctor?

Learn more here! nc.preventblindness.org/diabetic_resources

Sponsored by



**United
Healthcare**



We'd love your feedback!

Complete a survey for the chance to win a \$50 gift card. Scan the QR code for sweepstakes rules and to enter.

References:

1. Preferred Practice Pattern Retina/Vitreous Committee et al (2025). American Academy of Ophthalmology Diabetic Retinopathy Preferred Practice Pattern®. Ophthalmology, Volume 132, Issue 4, P75 - P162. [https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420\(24\)00784-X/fulltext](https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420(24)00784-X/fulltext).
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee (2025). 14. Children and Adolescents: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care 2026;49(Supplement_1):S297–S320. <https://doi.org/10.2337/dc26-S014>.

This publication is copyrighted. This sheet may be reproduced—unaltered in hard print (photocopied) for educational purposes only. The Prevent Blindness name, logo, telephone number and copyright information may not be omitted. Electronic reproduction, other reprint, exception or use is not permitted without written consent. Because of the time-sensitive nature of the information contained in this publication, contact Prevent Blindness for updates. Prevent Blindness retains sole editorial control over its content.

FSUHCDED 1/29/26 © 2026 Prevent Blindness® All rights reserved.



Diabetes: ¡Se el héroe de la vista de tu hijo(a) adolescente!

¡Si tu hijo(a) adolescente tiene diabetes, es importante que se hagan su examen de la vista anual!

¿Cuándo debería tu hijo(a) adolescente de hacerse su primer examen anual de dilatación ocular?

Las enfermedades de los ojos pueden desarrollarse con el tiempo al vivir con diabetes, especialmente en las poblaciones afroamericanas e hispanas.



TIPO 1:
3 a 5 años
después de ser
diagnosticado^{1,2}

TIPO 2:
cuando seas
diagnosticado o
poco después^{1,2}

Después anualmente o como lo recomienda tu oculista

¿Qué es un examen de dilatación?

La dilatación de los ojos se hace usando gotas que abren la parte de enfrente de tus ojos, llamada pupila. Esto le permite al oculista ver la parte de atrás del ojo.



¡Haz una cita para el examen de la vista de tu adolescente hoy mismo!

Es importante que los padres de adolescentes viviendo con diabetes sepan que las enfermedades oculares son comunes.



¿ No estás seguro de como encontrar un oculista?

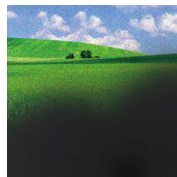
nc.preventblindness.org/diabetic_resources

Habla con tu hijo(a) adolescente de los síntomas a los que hay que prestar atención

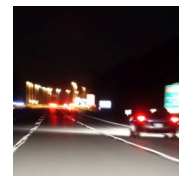
En las primeras etapas de la enfermedad de los ojos, tu hijo(a) adolescente con diabetes tal vez no note cambios en su vista.



Aumento repentino de moscas flotantes



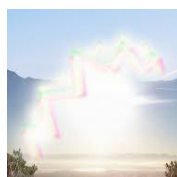
Sombras o áreas de visión perdidas



Dificultad viendo en la noche



Visión borrosa



Destellos de luces



Colores que parecen descoloridos

5 Maneras Simples de Proteger la Vista de tu Hijo(a) Adolescente de la Diabetes



Agenda su primer examen anual de dilatación ocular



Mantente al tanto de su cuidado preventivo—especialmente de la glucosa en su sangre



Haz que el movimiento sea divertido



Haz comidas saludables con en familia



Se un buen ejemplo a seguir—no fumes

Habla con tu hijo(a) adolescente

Esto puede ayudar a tener una tranquila transición de la atención médica pediátrica a la atención médica para adultos. Deja que tu hijo(a) adolescente exprese sus ideas primero y demuestra apreciación por sus pensamientos. Aquí hay unos ejemplos que pueden ayudar:

¿Cuándo podrías tomar la iniciativa de manejar tu atención médica?

Si tienes preguntas en cuanto a tu diabetes y cuidado de tus ojos, ¿sabes a quien le puedes preguntar?



¿Sabes los pasos para hacer una cita con tu médico?

¿Qué te gustaría aprender de tu cuidado de tu diabetes?

Patrocinado por
**United
Healthcare**



¡No encantaría escuchar tu opinión!
Completa esta encuesta y tendrás la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$50. Escanee el código QR para conocer las reglas del sorteo y participar.

Referencias:

1. Preferred Practice Pattern Retina/Vitreous Committee et al (2025). American Academy of Ophthalmology Diabetic Retinopathy Preferred Practice Pattern®. Ophthalmology, Volume 132, Issue 4, P75 - P162. [https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420\(24\)00784-X/fulltext](https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420(24)00784-X/fulltext).
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee (2025). 14. Children and Adolescents: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care 2026;49(Supplement_1):S297–S320. <https://doi.org/10.2337/dc26-S014>.

Diabetes: Tu vida, Tu visión

¡Toma control de tu bienestar ahora haciéndote un examen de la vista anual!



Las enfermedades diabéticas del ojo son la principal causa de ceguera en adultos jóvenes (20-74 años). Ocurre antes y con mayor frecuencia en adultos jóvenes, especialmente en las poblaciones afroamericanas e hispanas.

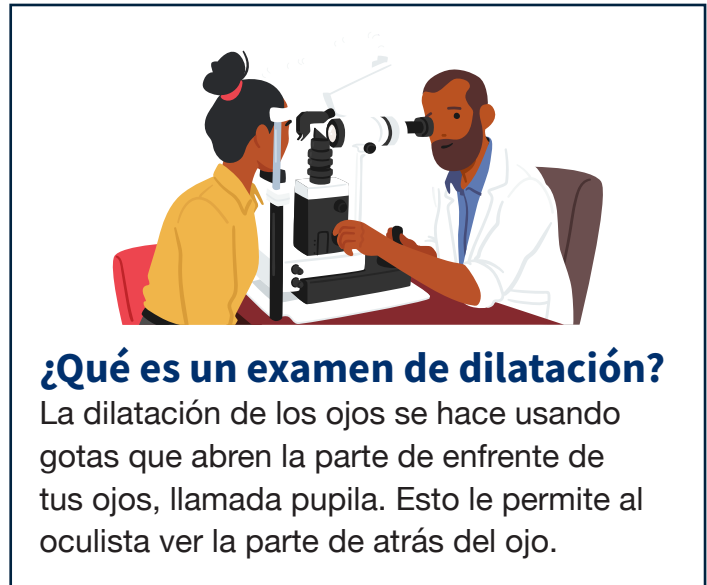
¿Cuándo deberías de hacerte tu primer examen anual de dilatación ocular?

Las enfermedades del ojo pueden desarrollarse después de vivir con diabetes por muchos años.

TIPO 1:
3 a 5 años
después de ser
diagnosticado^{1,2}

TIPO 2:
cuando seas
diagnosticado o
poco después^{1,2}

Después anualmente o como lo recomienda tu oculista



¿Qué es un examen de dilatación?

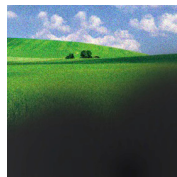
La dilatación de los ojos se hace usando gotas que abren la parte de enfrente de tus ojos, llamada pupila. Esto le permite al oculista ver la parte de atrás del ojo.

Síntomas a los que hay que prestar atención

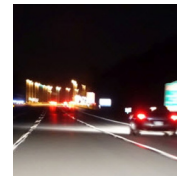
Tal vez no notes problemas con tu visión en las etapas tempranas de las enfermedades diabéticas del ojo.



Aumento repentino de moscas flotantes



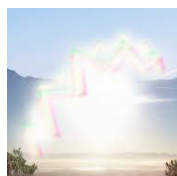
Sombras o áreas de visión perdidas



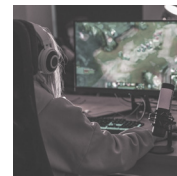
Dificultad viendo en la noche



Visión borrosa



Destellos de luces



Colores que parecen descoloridos

5 Maneras Simples de Proteger Tu Visión de la Diabetes



Agenda su primer examen anual de dilatación ocular



Mantente al tanto de su cuidado preventivo-especialmente de la glucosa en su sangre



Haz que el movimiento sea divertido



Haz comidas saludables con en familia



Se un buen ejemplo a seguir- no fumes



¿Cómo encontrar un oculista?

Learn more here! nc.preventblindness.org/diabetic_resources



Patrocinado por

**United
Healthcare**



¡No encantaría escuchar tu opinión!

Completa esta encuesta y tendrás la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$50. Escanee el código QR para conocer las reglas del sorteo y participar.

Referencias:

1. Preferred Practice Pattern Retina/Vitreous Committee et al (2025). American Academy of Ophthalmology Diabetic Retinopathy Preferred Practice Pattern®. Ophthalmology, Volume 132, Issue 4, P75 - P162. [https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420\(24\)00784-X/fulltext](https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420(24)00784-X/fulltext).
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee (2025). 14. Children and Adolescents: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care 2026;49(Supplement_1):S297–S320. <https://doi.org/10.2337/dc26-S014>.

This publication is copyrighted. This sheet may be reproduced—unaltered in hard print (photocopied) for educational purposes only. The Prevent Blindness name, logo, telephone number and copyright information may not be omitted. Electronic reproduction, other reprint, excerpt or use is not permitted without written consent. Because of the time-sensitive nature of the information contained in this publication, contact Prevent Blindness for updates. Prevent Blindness retains sole editorial control over its content.

ESFS-UHCEDED 1/29/26 © 2026 Prevent Blindness® All rights reserved.