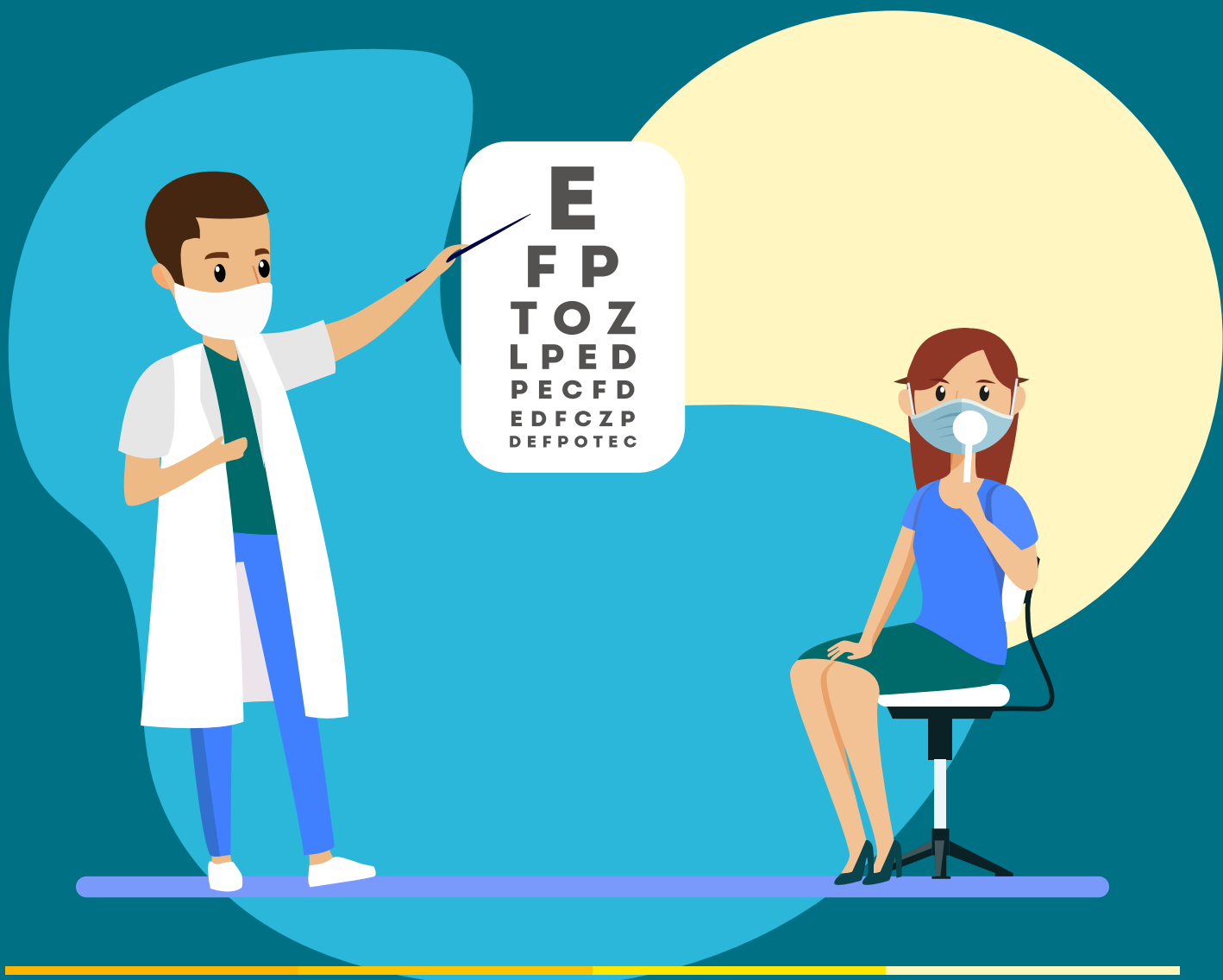


Recomendaciones para

la salud visual



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA Colmena Seguros S.A. DE COLOMBIA



En la actualidad, existen aproximadamente 285 millones de personas con discapacidad visual en el mundo, de las cuales 39 millones son ciegas y 246 millones presentan baja visión.

La vista es un valioso sentido para descubrir todo lo nuevo, percibir la amplia gama de formas, colores, personas, paisajes del mundo. Los ojos son parte de nuestra expresión corporal, son un reflejo de nuestros sentimientos y de nuestra personalidad; nos facilitan el juego, el aprendizaje, el trabajo, la vida diaria. Por esto debemos prevenir las enfermedades visuales y proteger nuestros ojos.

Las afecciones oculares afectan a personas de todas las edades. Los síntomas están relacionados con visión borrosa, sensación de resequead ocular, lagrimeo y ardor, picor, sensación de arenilla, dolor de cabeza, entre otros.

¿Qué es salud visual?

Tener buena salud visual implica que no existen alteraciones en tus ojos ni en sus estructuras; al mismo tiempo, es cuando gozas de buena agudeza visual, que es la capacidad de ver con nitidez objetos de lejos y de cerca.

¿Qué son las alteraciones visuales?

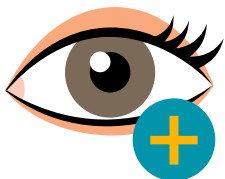
Son todas aquellas alteraciones que le impiden al sistema visual cumplir con su óptimo funcionamiento para percibir elementos con nitidez.

¿Cuáles son las principales alteraciones visuales?

Las principales alteraciones visuales y las más frecuentes en Colombia son: defectos refractivos, ambliopía, catarata, glaucoma, retinopatía diabética e hipertensiva, entre otras. Recuerda consultar con tu EPS para recibir atención, diagnóstico, tratamiento y control.

Con el objetivo de prevenir la fatiga ocular, producto de la sobreexposición durante estos meses a los dispositivos digitales, televisores y computadores para poder trabajar y estudiar desde casa, el Ministerio de Salud y Protección Social emitió las siguientes recomendaciones para aliviar las molestias en los ojos.

1. Recuerda parpadear.



Los estudios demuestran que la exposición prolongada a las pantallas reduce el parpadeo. Parpadear es la manera natural que usa el ojo para lubricarse y normalmente lo hacemos unas 15 veces por minuto.

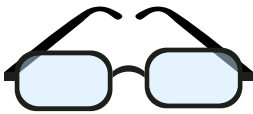
Siempre que estés frente a la pantalla, recuerda la necesidad de parpadear y así evitarás que se reseque la superficie del ojo. Puedes poner una imagen o una nota en la pantalla para recordarlo.

2. Sigue la regla “20-20-20”



Descansa de las pantallas, cada 20 minutos cambia el punto donde fijas tus ojos y mira hacia un objeto que esté al menos a seis metros (20 pies) de distancia, por lo menos durante 20 segundos.

3. Usa corrección óptica formulada.



Los lentes prescritos te permiten enfocar adecuadamente a la distancia y te ayudan a reducir el cansancio ocular. Úsalos según indicación médica.

4. Ajusta el brillo y el contraste de la pantalla.



La pantalla no debe brillar más que el entorno. Ajusta el brillo para que se nivele con la luz circundante. Además, procura incrementar el contraste de la pantalla para reducir la fatiga ocular.

5. Gradúa la posición en relación con la pantalla de la computadora.



Para mantener un confort visual debes estar sentado a una distancia de 45 a 70 cm entre la pantalla y tu cuerpo. Ajusta el zoom del programa para que el tamaño de la letra te permita sentirte cómodo y sin esfuerzo visual al acercarte o alejarte de esta.

El borde superior de la pantalla debe formar una línea recta con el vértice de tus ojos.

Recuerda que los elementos de protección del rostro y del campo visual deben ser de uso individual y exclusivo, marcarse y guardarse en un espacio de uso individual, y lavarse y desinfectarse frecuentemente según las recomendaciones del fabricante.

Otros consejos:

- Consulta al especialista (oftalmólogo) si presentas molestia en los ojos o cambios en tu condición visual. Asiste a tu control anual y si tienes antecedentes oculares o familiares, hazlo frecuentemente.
- Recuerda que debes evitar tocar tus ojos; en caso de ser necesario, lávate las manos con agua y jabón aplicando la técnica correcta.
- Si debes aplicar gotas en tus ojos, lávate bien las manos y evita que la punta del frasco toque el ojo, las pestañas y otra superficie. Cierra los ojos por 30 segundos y con un pañuelo limpio retira el exceso de gotas en la piel.
- Solo aplica las gotas que te sean formuladas, en el horario indicado y en la cantidad prescrita.
- Si estás haciéndote otro tratamiento en gotas, te recomendamos esperar cinco minutos entre ambas aplicaciones.
- Utiliza únicamente los lentes prescritos por el especialista (optómetra), no los que venden en la calle sin receta.
- Mantén los lentes en buen estado, limpios y en lugares seguros.
- Mantén una dieta rica en frutas y verduras que contenga vitaminas A, C y E. Los arándanos, la uva negra Isabelina, las almendras, las nueces, la macadamia, el brócoli, el aceite de oliva, la espinaca y los pescados como arenque, bacalao, salmón, etc., son fundamentales para la buena visión.
- Utiliza Elementos de Protección Personal (EPP) para proteger tus ojos al realizar deportes o hacer actividades laborales donde exista riesgo de exposición a materiales particulados que puedan ingresar como cuerpos extraños al ojo.
- No te automediques.
- Al leer, utiliza una iluminación adecuada para evitar la fatiga ocular.
- Evita el consumo de cigarrillo.



Fuentes:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/programa-nal-salud-visual-2016.pdf>

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Recomendaciones-para-el-cuidado-de-su-salud-visual.aspx>

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/MIAS-promueve-ruta-de-atencion-de-alteraciones-visuales.aspx>

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Elementos-de-proteccion-del-rostro-y-del-campo-visual-deben-ser-de-uso-individual-y-exclusivo.aspx>

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/23Atencion%20de%20los%20vicios%20de%20refraccion.PDF>

<https://www.sociedadcirugiaocular.com/index.php>



Colmena
Seguros



Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559
Otras ciudades **018000-9-19667**
www.colmenaseguros.com

