



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

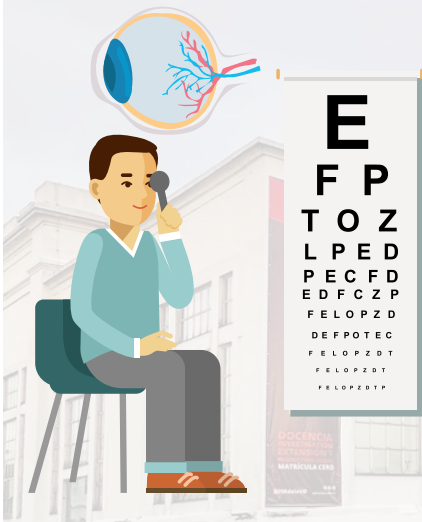
SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

CUIDA TU SALUD VISUAL

Boletín No. 3
Abril de 2024

EL SENTIDO DE LA VISIÓN NOS PERMITE CONECTARNOS CON EL MUNDO, POR ESTO DEBEMOS CUIDAR NUESTROS OJOS.

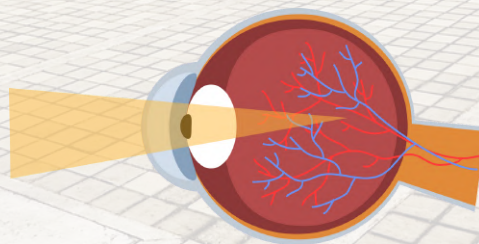


El sentido de la visión es esencial tanto a nivel personal como laboral, ya que influye en nuestra capacidad para interactuar con el mundo que nos rodea, comunicarnos efectivamente, mantenernos seguros, ser productivos y disfrutar de una buena calidad de vida.

En muchas profesiones, una buena visión es un requisito básico. Desde roles que requieren habilidades visuales específicas, como la cirugía o el diseño gráfico, hasta trabajos que exigen la capacidad de leer y procesar información visual de manera rápida y precisa, una buena visión puede ser determinante para el éxito profesional.

La función visual es compleja y multifacética, y la comprensión de estos diferentes niveles puede ayudar a los profesionales de la salud visual a evaluar y abordar problemas visuales de manera más efectiva.

Nivel Anatómico:
estructura física del ojo.



Nivel Sensorial:
Capacidad de la retina para detectar la luz y enviar señales eléctricas al cerebro a través del nervio óptico.

Nivel Óptico: Cómo la luz se enfoca y se procesa dentro del ojo.

Nivel Funcional: Incluye, la agudeza visual, la percepción del color, la percepción de profundidad y la coordinación ojo-mano.

Nivel Perceptual-Cognitivo: Este nivel se refiere a cómo interpretamos y damos sentido a la información visual.



Nivel Neurológico:
Donde se procesan y se interpretan las señales visuales en el cerebro.

CLASIFICACIÓN DE LA DISCAPACIDAD VISUAL

Las enfermedades visuales pueden clasificarse de varias formas, dependiendo de diferentes criterios. por ejemplo por causa y la ubicación de la enfermedad:



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), la función visual se subdivide en cuatro niveles: visión normal, discapacidad visual moderada, discapacidad visual grave y ceguera. La discapacidad visual abarca la discapacidad visual moderada y grave, y la ceguera (OMS, 2012).

EXAMEN VISUAL

Un examen visual completo consta de muchas pruebas entre las que podemos destacar cuatro, las cuales son:



- Salud ocular
- Visión Sensorial
- Visio motoras
- Pensamiento visual



RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO VISUAL

No olvide parpadear

Siga la regla "20-20-20".
Cada 20 minutos cambie el punto donde fija sus ojos y mire hacia un objeto que esté al menos a seis metros de distancia por lo menos 20 segundos.

Use su corrección óptica.

Los lentes prescritos le permiten enfocar adecuadamente a la distancia de trabajo y le va a ayudar a reducir el cansancio ocular

Gradúe su posición en relación con la pantalla de la computadora: Para mantener un confort visual debe estar sentado a 25 pulgadas.

Ajuste el brillo y el contraste de la pantalla. Esta no debe brillar más que el entorno. Para que se nivele con la luz circundante. Además, procure incrementar el contraste de la pantalla para reducir la fatiga ocular.

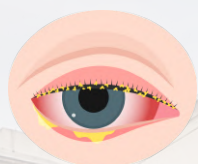
CUIDA SIEMPRE DE TU SALUD VISUAL.... TEN PRESENTE LOS SIGUIENTES CONSEJOS PARA PRESERVARLA DE MANERA SALUDABLE:



- Has revisiones periódicas con tu Oftalmólogo



- Protege tus ojos del sol



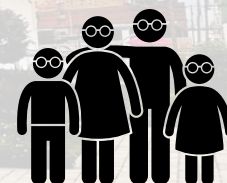
- Esta muy alerta a los posibles síntomas de irritación



- Cumple con el tratamiento prescrito



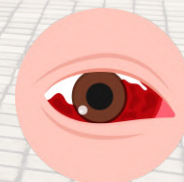
- Intensifica el control en la infancia y a partir de los 40 años



- Presta atención a los antecedentes familiares



- Evite frotarse los ojos



- Prevé traumatismos oculares

- Da un descanso a tu vista



- Mantén hábitos de vida saludables



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

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Sede Carrera 7 # 40B - 53 Piso 6 - Tel. 3239300 ext. 1612
seguridadysaludt@udistrital.edu.co