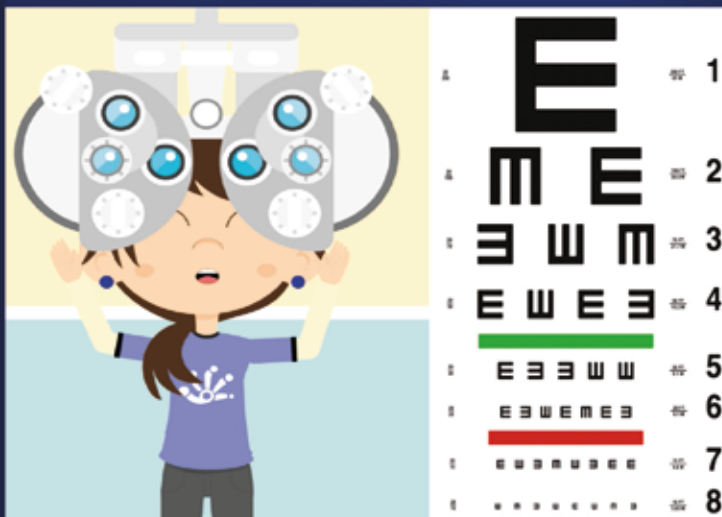


• Que exista una deficiencia en uno o ambos ojos como miopía y / o astigmatismo que limita a tener buena visión.

• Que exista una diferencia en la deficiencia de un ojo en comparación al otro (ojo flojo) que lleve a un gran problema como es la ambliopía.

• Que exista alguna alteración en alguno de los ojos como una catarata, glaucoma, tumor, etc. Tratable cuando es diagnosticado a tiempo.

Toma de la agudeza visual:



Para este procedimiento requerimos de los siguientes materiales:

- 1.- Tabla optométrica (es el tablero donde se encuentran letras de tamaños decrecientes, son de color negro sobre un fondo blanco)
- 2.- Oclisor.
- 3.- Ambiente con buena iluminación.

Procedimiento:

- Contar con el ambiente bien iluminado.
- La distancia entre la persona y la tabla optométrica es de 6 metros.
- La persona debe estar de pie.
- La tabla optométrica debe estar ubicada a una altura de acuerdo a la altura media de los ojos de la persona.
- El examen se realiza ojo por ojo, primero el derecho, tapando el izquierdo y viceversa.
- Se debe usar siempre el oclisor (plástico, cartón) pero nunca la mano porque produce compresión en el ojo y dificulta la toma de la agudeza visual.
- La persona que hace la evaluación debe señalar cada una de las letras fila por fila.
- En las personas que ya usan lentes se debe tomar la agudeza visual sin lentes y con lentes.
- Si la persona no conoce las letras, se puede usar la tabla optométrica de la E DIRECCIONAL.
- Los resultados deben ser registrados ojo por ojo de

acuerdo a la fila donde la persona pudo ver las letras con claridad.

Resultados:

- La visión del 20/20 se considera normal
- La visión del 20/25 se considera normal
- La visión del 20/30 en niños se considera normal
- La visión del 20/40, 20/50 o menos por cada ojo debe ser remitida al oftalmólogo.
- La visión con una marcada diferencia entre un ojo con el otro debe ser remitido al oftalmólogo con URGENCIA.

Recomendaciones:

- Realizar la TOMA de la AGUDEZA VISUAL en el caso de escolares al inicio de la gestión escolar, una vez al año o inmediatamente si se presenta molestias para ver.

Prácticas saludables para ver bien:

- Usar sombreros, gorras ante el exceso de sol.
- Usar gafas con protección ante los rayos ultravioletas.
- Lavarse las manos y la cara con frecuencia.
- Comer frutas y verduras.
- Evitar frotarse los ojos.
- Evitar leer en el sol.
- Evitar leer con poca luz.
- Evitar leer cuando el auto está en movimiento.
- Evitar jugar con objetos que punquen o corten.
- Pestañear la mayor cantidad de veces cuando estemos frente a la computadora, celular, Tablet, tv.
- Utilizar los lentes que nos recete el oftalmólogo.



Calle Junín 647, entre Ladislao Cabrera y Aroma, a lado de la Federación de Campesinos

4797766 - 4068457 - 63900272

Fundación San Ignacio de Loyola

63900272



CARTILLA INFORMATIVA SOBRE SALUD OCULAR

¿Por qué cuidar nuestros ojos?

La visión es el sentido que está más relacionado con la comunicación y las relaciones sociales. La salud ocular es básica para gozar de una calidad de vida, pues permite desarrollar actividades de manera óptima.

Desde el punto de vista cognitivo la visión, la atención visual y la exploración son cimientos para la estructuración de procesos cognitivos superiores en los niños como el análisis, la síntesis y la adquisición del pensamiento lógico - formal.

A medida que el niño crece y las exigencias en complejidad visual aumentan, la deficiencia visual comienza a tornarse evidente y puede desembocar en continuos fracasos escolares o problemas de aprendizaje dando origen a desfases cognitivos importantes.

IMPORTANCIA DE LA SALUD OCULAR.

Función visual: Uno de los sentidos más trascendentes del ser humano.

Aprendizaje: El niño y niña recibe el 90% de la información para el aprendizaje por medio de la visión.

Interacción con el entorno social y el medio ambiente: Permite ubicarse y relacionarse con el mundo que nos rodea. Además, proporciona seguridad y contribuye a mejorar la autoestima y el bienestar del ser humano.

¿Cómo cuidar nuestros ojos?

Realizando prácticas saludables que favorezcan la salud de nuestros ojos. Entre las prácticas que debemos realizar, mencionamos:

1. HIGIENE:

Se recomienda no frotarse los ojos y evitar en lo posible la exposición a agentes contaminantes para evitar contraer enfermedades infecciosas.

¿Cómo realizar una adecuada higiene facial?

- Sujetar el cabello, si usa lentes, quitárselo.
- Previamente, lavarse las manos con la técnica correcta.
- Luego, mojarse la cara con agua a chorro, en caso de que haya legañas, limpiarlas desde el ángulo interno del ojo hacia afuera.
- Si usa jabón líquido, aplicar una pequeña cantidad en la mano y si usa jabón en barra, frotarlo con las manos mojadas.



- Frotar el contenido del jabón en la cara haciendo movimientos circulares (frente, nariz, mejillas y mentón) teniendo cuidado de que el jabón no ingrese a los ojos.
- Enjuagar bien la cara con agua a chorro. Previamente cerrar los ojos para que los párpados se limpien solo con agua pura.
- Secar la cara y párpados con una toalla suave o papel toalla.

2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE:



La vitamina A proviene de fuentes de origen animal como los huevos, la carne roja, pescado de carne oscura, lácteos y derivados, hígado, entre otros. También proviene de fuentes origen vegetales, como frutas y vegetales de color amarillo intenso y verde oscuro como la papaya, mango, melón, ciruelas, espinaca, acelga, brócoli, albaca, zanahoria, pimiento, zapallo, calabaza y el camote.

3. PROTECCIÓN OCULAR:



La mayoría de los órganos de nuestro cuerpo se regenera tras una lesión; sin embargo, esto no sucede con el cristalino del ojo ya que con el paso de los años las proteínas que lo forman van envejeciendo.

Debemos proteger nuestros ojos de los rayos ultravioleta para evitar posibles problemas visuales, degeneración macular; además cataratas, pterigión (carosidad) y otros.

4. DISTANCIA DE EXPOSICIÓN A MEDIOS VISUALES Y AUDIOVISUALES:



Para ver nítidamente un objeto, la imagen de cada uno de sus puntos debe estar enfocada sobre la retina, por ello es recomendable tener en cuenta la distancia entre el ojo y los objetos:

Medios visuales: Lectura de libros, periódicos: 30 a 50 centímetros de distancia.

Medios audiovisuales:

Computadoras: 50 a 60 centímetros de distancia.

Tablet: 30 a 40 cm. de distancia.

Televisión: 1.20 a 6 metros de distancia, de acuerdo al tamaño del televisor.

Si tenemos una distancia adecuada al objeto que enfocamos, podemos evitar presentar ojos rojos, sequedad ocular, aumento de errores refractivos y otros.

5. POSTURA E ILUMINACIÓN EN LA VISIÓN:



La postura constituye el esquema básico del movimiento de los ojos. Una adecuada iluminación evita el deterioro de la capacidad visual, enfermedades oculares y distorsión de la realidad.

Evitaremos así errores refractivos (miopía, hipermetropía y astigmatismo), ojo perezoso (ambliopía), sequedad ocular, entre otros.

Si tenemos una distancia adecuada al objeto que enfocamos, podemos evitar presentar ojos rojos, sequedad ocular, aumento de errores refractivos y otros.

Para tener una buena iluminación al usar medios visuales y audiovisuales considerar las siguientes recomendaciones:

- Al leer medios audiovisuales, utilizar un tamaño de letra media.
- Evitar ver televisión o utilizar la computadora y dispositivos móviles con la luz apagada.
- Es preferible leer con luz natural, en caso de utilizar iluminación artificial es recomendable utilizar luces claras, disponer de una luz directa y orientable que ilumine correctamente el texto y que proceda de atrás o desde arriba para que no se produzcan sombras al momento de leer.
- Adecuar el brillo de la pantalla intentando que sea similar a la luz ambiental, de preferencia utilizar un filtro para la pantalla.
- Evitar reflejos sobre la pantalla, para ello se debe mantener la iluminación de la habitación un 50 % por debajo del nivel de luminosidad de la pantalla de la computadora.
- Las paredes de los ambientes deben de ser de tonalidades claras, los colores oscuros requieren de mayor esfuerzo visual.
- Utilizar lentes protectores para rayos ultravioleta y lentes oftálmicos con graduación.

6. EJERCICIOS VISUALES:



Los ejercicios visuales están destinados a mantener la lubricación ocular y fortalecer los músculos ya sea para prevenir, corregir determinados problemas o para conservar la visión en

buenas condiciones evitando la sequedad ocular y el cansancio visual.

Hacer pausas cada 20 minutos, cerrando los ojos y / o mirando a diferentes distancias por 20 segundos.

Es recomendable realizar un adecuado parpadeo y evitar mantener la mirada fija en un objeto por tiempo prolongado. A fin de evitar la sequedad ocular y sus complicaciones (ejemplo: frente al uso de TV, videojuegos y computadora).

¿Cómo podemos reconocer a un niño con problemas visuales o con un error refractivo?

Los niños o niñas que tienen un error refractivo o problemas de visión presentan síntomas o signos, que pueden ser fácilmente reconocidos, ya sea en el ámbito familiar o en la en la comunidad educativa, tales como:

- *Se frotan los ojos frecuentemente.*
- *Tienen visión borrosa de lejos o cerca.*
- *Refieren fatiga o cansancio visual.*
- *Presentan dolor de cabeza, picor y escozor de ojos.*
- *Confunden colores, letras y números.*
- *Presentan legaños.*
- *Prefiere sentarse adelante.*
- *Entrecierran o achinan los ojos, para ver.*
- *No copian lo que escribe en la pizarra.*
- *Se distraen fácilmente en el salón de clases.*
- *Se quedan dormidos en clases.*

En la familia:

Los padres deben valorar si el niño comunica alguna de estas molestias (síntomas o signos), escucharlo, darle confianza para que pueda expresarse libremente.

La familia promueve el cuidado de la salud, acudiendo de manera oportuna cuando nota alguno de estos signos o síntomas.

En la Comunidad educativa:

El nivel de conocimiento de los docentes es importante para reconocer oportunamente algún síntoma o signo que haga sospechar que el niño presenta un problema visual o error refractivo. El docente motiva la comunicación con la familia del niño sobre las conductas observadas y sugiere acudir oportunamente al establecimiento de salud para una evaluación ocular.

¿Qué podemos hacer para que el niño use adecuadamente sus lentes correctores?

En la medida de lo posible el niño debe participar en la elección de sus lentes correctores.

En la familia:

Los padres deben valorar y respetar la decisión del niño o niña en la elección de sus lentes correctores. Los correctores oculares deben adaptarse a las características del niño para que favorezcan su comodidad y seguridad

(ajuste y material adecuado, los brazos suficientemente largos que se acomoden al tamaño de las orejas).

En la Comunidad educativa:

Nivel de conocimiento de los docentes en la importancia de los lentes correctores para una mejor visión y de estrategias apropiadas en promover el uso permanente.

El docente promueve relaciones de respeto entre compañeros; docente – alumno, normas de la institución educativa, manejo de la disciplina y autoridad.

- Capacidad empática de los compañeros de clase, para comprender la necesidad de uso de los lentes correctores.
- Respeto a la individualidad y a las diferencias.
- Sentido crítico del docente para identificar situaciones que afecten la estima personal de quienes usan lentes correctores y capacidad para actuar frente a los compañeros del aula para que respeten al estudiante que usa lentes correctores.

¿Qué es la agudeza visual?



Es la capacidad del ojo humano para ver en detalle las cosas que nos rodean, depende del funcionamiento normal y coordinado de ambos ojos y el cerebro.

Cuando se evalúa la agudeza visual, investigamos la visión central o visión del área macular.

Test de agudeza visual:



Nos permite averiguar el estado anatómico y funcional de cada uno de los ojos y detectar problemas que influyen marcadamente en el rendimiento de los estudiantes, por ejemplo: