

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION - CONSULTA GRATUITA 0800-222-1002 *

www.argentina.gob.ar/salud

LINK: * www.exactas.unlp.edu.ar * <https://www.youtube.com/@areadeprensaycomunicacione5289>



INTRODUCCION

La salud visual se refiere a una buena calidad del sentido de la vista, con ausencia de alteraciones y anomalías visuales causadas por un mal enfoque de los rayos de luz que recibe el ojo o por alguna patología que afecte a una de las estructuras oculares.

¿Qué ojo tiene más visión?

El ojo dominante de una persona es aquel que utiliza su cerebro para fijar la vista cuando tiene los dos ojos abiertos (visión binocular). También es el ojo que tiene más agudeza visual y transmite con mayor precisión al cerebro la información sobre las distancias y ubicación de los objetos.

¿Cuál es la diferencia entre la salud visual y la salud ocular?

Aspecto	Salud Ocular	Salud Visual
Enfoque	Bienestar general de los ojos	Capacidad de ver con nitidez
Problemas que aborda	Enfermedades oculares como cataratas, glaucoma, retinopatía diabética, etc.	Errores refractivos como miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia.
Profesional que la atiende	Oftalmólogo.	Optometrista.
Pruebas que se realizan	Examen físico del ojo, medición de la presión ocular, examen del fondo de ojos, etc.	Examen de la agudeza visual, refracción ocular, pruebas de binocularidad y acomodación.
Tratamientos	Medicamentos, cirugía, terapia laser, etc.	Lentes correctoras, ejercicios oculares.

Para determinar el tipo y grado de discapacidad visual, se evalúan dos aspectos cruciales:

- **Agudeza visual:** La claridad con la que se perciben los objetos a una distancia determinada.
- **Campo visual:** El área del espacio que se puede percibir sin mover los ojos de un punto fijo, es decir, la visión periférica.

Un sistema ocular sano funciona correctamente y no presenta enfermedades que puedan afectar la visión. Salud visual, por otro lado, se centra en la capacidad de ver con nitidez y claridad.

¿Cómo cuidar tu salud ocular y visual?

Para mantener una buena salud ocular y visual, te recomendamos seguir estos consejos:

- Realízate revisiones oculares regulares con un oftalmólogo y un optometrista al menos una vez al año.
- Utiliza protección solar para los ojos con gafas de sol que filtren los rayos UVA y UVB, incluso en días nublados para proteger a tus ojos del envejecimiento prematuro y daños a largo plazo.
- Evita fumar
- Ten hábitos saludables: no frotes tus ojos, lávate las manos antes de tocarlos, mantén buena iluminación al leer o trabajar, ten buena ventilación en los espacios donde pasas mucho tiempo.
- Mantén una dieta saludable, rica en vitaminas A, C y E (frutas y verduras de hoja verde) y Omega 3 (pescado y frutos secos).
- Controla tu peso si tienes diabetes.
- Dale descanso a tus ojos, evita la exposición prolongada a pantallas, aplicando la regla 20-20-20. Procura descansar la vista al menos cada una hora para evitar el estrés visual. No olvides parpadear, ajusta el brillo y contraste de las pantallas, gradúa tu posición en relación con la pantalla (mínimo 60 cm de distancia).



- Si usas lentes de contacto, sigue las instrucciones de tu optometrista.
- Previene traumatismos, protege tus ojos de forma adecuada para evitar posibles daños (viento, polvo, arena, golpes, etc.)
- Evita leer en un vehículo en movimiento, puede generarte una sensación de inestabilidad y mareos que atenta contra tu bienestar integral.
- No ignore los síntomas oculares. Los cambios en la visión o los síntomas que afectan a los ojos suelen ser los primeros signos de un problema mayor. Hable con un oftalmólogo sobre sus inquietudes.

¿Cuándo debo buscar atención médica por afecciones o problemas relacionados con mis ojos?

Varios cambios o síntomas oculares indican que usted (o un ser querido) necesita atención médica. Algunos ejemplos incluyen:

- Pérdida repentina de la visión (parcial o total) que afecta a uno o ambos ojos.
- Una lesión en la que tienes algo atascado en el ojo, o sientes como si algo estuviera atascado en la superficie del ojo, aunque no puedas ver nada allí.
- Quemaduras alrededor o sobre los ojos (incluso quemaduras leves).
- Cualquier lesión que haga que su ojo esté rojo, hinchado, amoratado o sangre.
- Cualquier lesión que provoque que el área de la cuenca del ojo alrededor del globo ocular se hinche.
- Si sus ojos sobresalen o se abultan notablemente más de lo habitual.
- Si su visión se vuelve notablemente nublada, borrosa o difusa (especialmente si esto sucede de repente).
- Si tiene síntomas oculares junto con vómitos, escalofríos, fiebre u otros síntomas de infección.
- Destellos brillantes de luz en su visión, un aumento repentino de moscas volantes o una pérdida de visión que parece una cortina oscura o una pared que cubre parte de su visión.
- Visión caleidoscópica.
- Si tienes problemas para mover los ojos en una determinada dirección.
- Visión de túnel repentina.
- Distorsiones o pérdida de la visión central (con o sin cambios en la visión periférica).

¿Qué enfermedades pueden atacar a nuestra vista?

Las enfermedades de la vista son afecciones oculares que pueden afectar la claridad de la visión.

***Errores de Refracción**

Estos problemas se deben a la forma del ojo y la mecánica para enfocar la luz en la retina.

- **Miopía:** Dificultad para ver objetos lejanos.
- **Hipermetropía:** Visión borrosa de objetos cercanos.
- **Astigmatismo:** Visión borrosa tanto de lejos como de cerca, la luz no se enfoca uniformemente en la retina.
- **Presbicia:** Dificultad para enfocar objetos cercanos debido a la pérdida de flexibilidad del cristalino con la edad.

***Enfermedades Degenerativas**

Estas son afecciones más graves que pueden causar pérdida de visión o ceguera.

- **Cataratas:** Opacidad del cristalino, la lente natural del ojo, que produce visión borrosa.
- **Glaucoma:** Daño en el nervio óptico y puede llevar a ceguera irreversible.
- **Degeneración Macular:** Afecta la mácula, causando pérdida de visión y distorsión de imágenes.

Otras Afecciones Comunes

- **Conjuntivitis:** Inflamación de la conjuntiva, causando enrojecimiento, irritación y secreción.
- **Síndrome del ojo seco:** Ardor, irritación y enrojecimiento debido a la falta de lágrimas adecuadas.
- **Ambliopía:** Un ojo no desarrolla correctamente la capacidad de ver, a pesar de tener una estructura normal.
- **Daltonismo:** Dificultad para distinguir algunos colores, siendo más común en hombres.
- **Miodesopsias:** Pequeñas manchas o hilos que parecen flotar en el campo de visión.

¿Por qué es importante la prevención?

Un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado son cruciales para prevenir la progresión de estas enfermedades y preservar la visión. Se recomienda visitar a un oftalmólogo periódicamente para exámenes de la vista.