

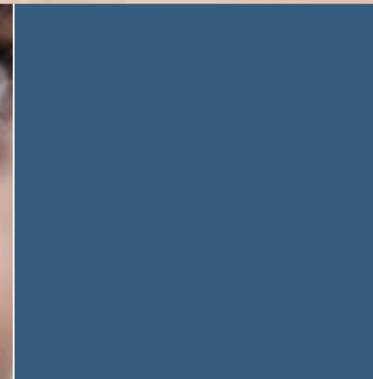


I.E.
**SANTA
ROSA**
Trujillo -Perú



**UNIDAD
ADMINISTRATIVA
DE SALUD**

CUIDANDO LA SALUD DE MIS OJOS



¿Por qué cuidar nuestros ojos?

LA VISTA

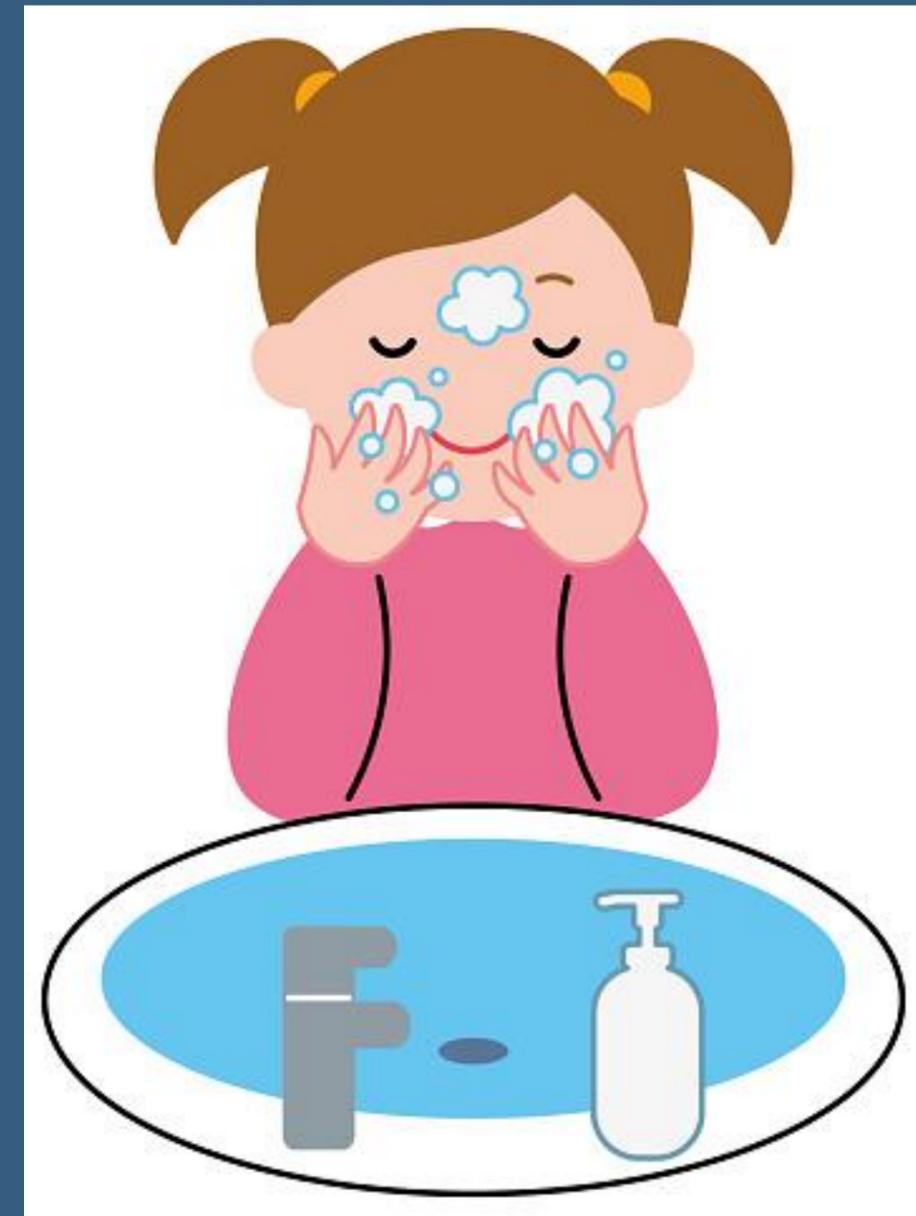
- Está relacionada con el aprendizaje, la comunicación y las relaciones sociales.
- Permite recibir información, ubicarse y relacionarse con el mundo que nos rodea,
- Proporciona seguridad y contribuye a mejorar la autoestima y el bienestar del ser humano.

A continuación te presentamos algunas recomendaciones para cuidar adecuadamente tus ojos.



HIGIENE

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar los ojos, especialmente al levantarse, y secarlos con un pañuelo desechable.
- En caso de lagañas, limpiarlas desde el ángulo interno del ojo hacia afuera.
- No te frotes los ojos y evita, en lo posible, la exposición a agentes contaminantes para evitar contraer enfermedades infecciosas.



PROTECCIÓN OCULAR

El paso de los años y la exposición a las radiaciones ultravioleta (UV) afectan a las proteínas del cristalino del ojo, de ahí la importancia de protegerlos desde temprana edad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

- Reducir la exposición al sol entre las 11 de la mañana y las 4 de la tarde.
- Usar un sombrero de ala ancha y lentes con protección UV, previa indicación médica y adquiridos en lugares certificados.
- Esta protección debe ser usada desde la niñez, todos los días, en invierno o verano, esté despejado o nublado.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

De todos los nutrientes que contribuyen a la salud ocular, la **vitamina A** es la más importante porque favorece la buena visión, especialmente la visión nocturna. Así mismo, la vitamina C, vitamina E, vitamina B2 y Zinc, desempeñan una acción antioxidante, protegiendo a los fotorreceptores de la retina de los originados por la exposición a la luz.



VITAMINA A: huevos, carne roja, pescado de carne oscura, lácteos y derivados, hígado, frutas, la papaya, mango, melón, lúcuma, ciruelas, espinaca, acelga, brócoli, albahaca, zanahoria, pimiento, zapallo, calabaza y el camote.

VITAMINA C: cítricos, vegetales, tomate.

VITAMINA E: aceites y semillas de girasol, nueces, almendras, palta, espinaca, huevo.

VITAMINA B2: leche, huevos, hortalizas de hoja verde, carnes magras, vísceras, como hígado o riñón, legumbres, nueces.

ZINC: carnes rojas, pescados, mariscos y cereales



Con una alimentación saludable, rica en vitaminas A, C y E, protegemos nuestros ojos y así evitamos enfermedades visuales como ceguera nocturna, xeroftalmia (sequedad ocular), degeneración macular, entre otras.

MEDIOS VISUALES: Lectura de libros, periódicos: 30 a 50 cm de distancia.

MEDIOS AUDIOVISUALES:

- Computadoras: 50 a 60 cm de distancia.
- Tablet: 30 a 40 cm de distancia.
- Televisor: 1.20 a 6 metros de distancia, de acuerdo al tamaño del televisor. Cuanto más grande es el televisor (número de pulgadas) a mayor distancia te debes colocar.

DISTANCIA ADECUADA DE EXPOSICIÓN A MEDIOS VISUALES Y AUDIOVISUALES



Si tenemos una distancia adecuada, vamos a evitar presentar ojos rojos, sequedad ocular y aumento de errores refractivos como miopía y astigmatismo.

- Sentarse con la espalda recta y piernas sin cruzar, de preferencia utilizar una silla con braceras.
- Ubicar la pantalla del monitor frente a la persona, de forma que los ojos queden alineados con el borde superior.
- Al leer medios audiovisuales, utilizar un tamaño de letra media.
- Adecuar el brillo de la pantalla intentando que sea similar a la luz ambiental.
- Las paredes de los ambientes deben ser de tonalidades claras, los colores oscuros requieren de mayor esfuerzo visual.
- Evitar ver televisión o utilizar los equipos electrónicos con la luz apagada, pues genera cansancio extremo a los ojos.
- Es preferible leer con luz natural. En caso de utilizar iluminación artificial es recomendable utilizar luces claras, disponer de una luz directa que ilumine correctamente el texto y que proceda de atrás o desde arriba para que no se produzcan sombras al momento de leer.

BUENA POSTURA E ILUMINACIÓN

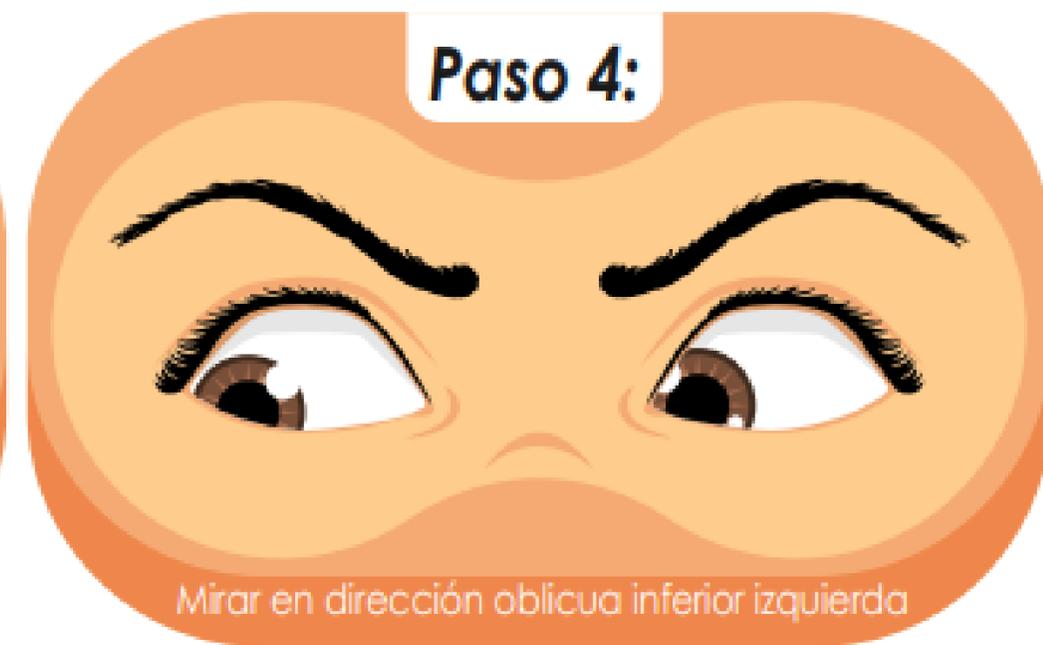
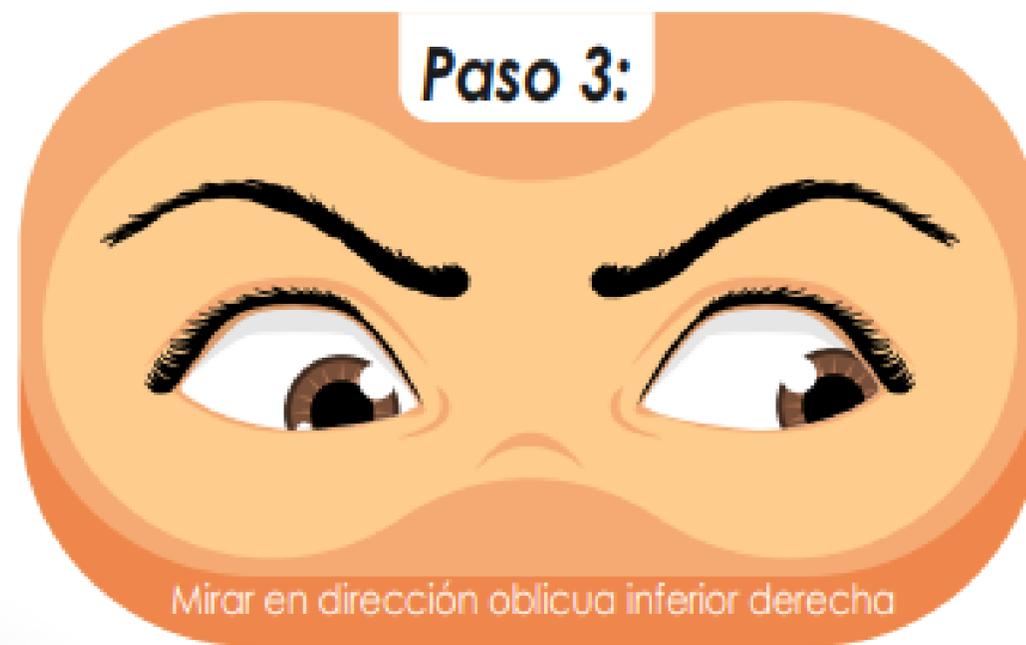
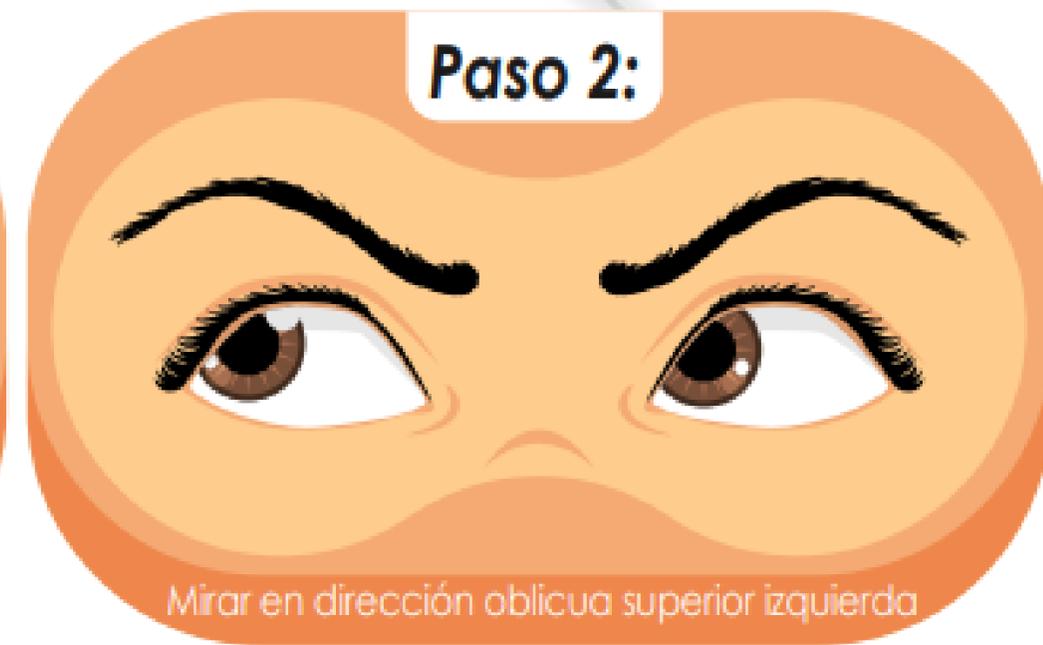
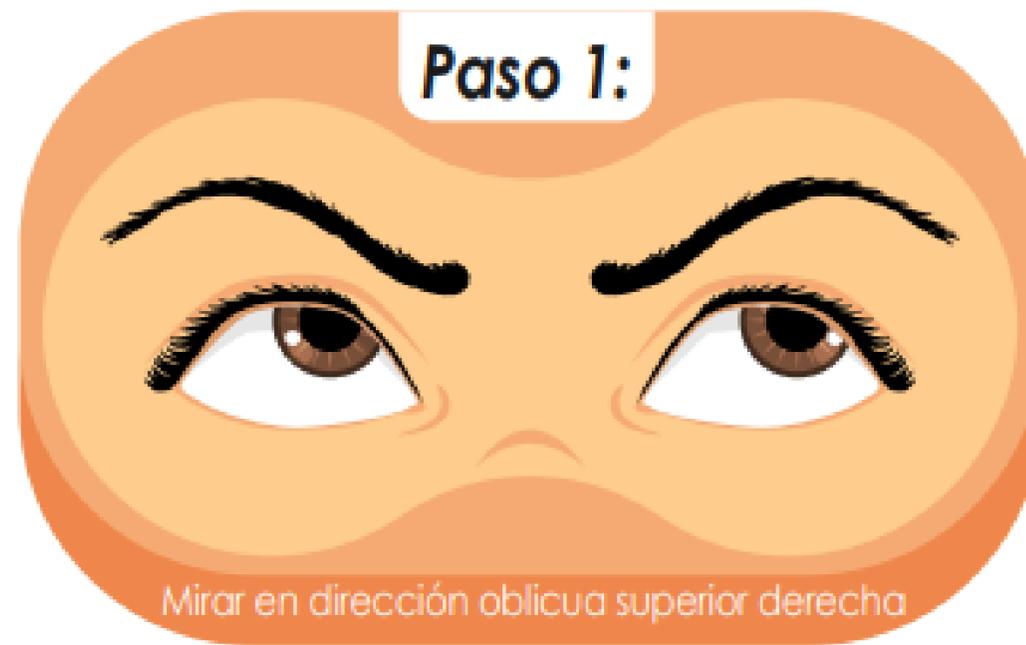
Permite un adecuado movimiento ocular y evita el deterioro de la capacidad visual, enfermedades oculares y distorsión de la realidad.



EJERCICIOS VISUALES

Los ejercicios visuales ayudan a mantener la lubricación ocular y fortalecer los músculos ya sea para prevenir, corregir determinados problemas o para conservar la visión, evitando la sequedad ocular y el cansancio visual.

Al usar la computadora o leer textos **es importante hacer pausas** cada media hora cerrando los ojos y/o mirando a una distancia aproximada de 6 metros de distancia durante 30 a 60 segundos, luego cerrar los ojos y relajar los párpados.





I.E.
SANTA
ROSA
Trujillo -Perú



UNIDAD
ADMINISTRATIVA
DE SALUD

RECUERDA:

*La buena salud ocular es básica
para gozar de bienestar,
porque te permite desarrollar
tus actividades de manera
óptima.*

