

8 de octubre
Día Mundial
de la Visión



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

ÍNDICE

- I.- **Introducción**
- II.- **Día Mundial de la Visión**
- III.- **Datos epidemiológicos**
- IV.- **La visión en México**
- V.- **¿Qué es la visión?**
- VI.- **Enfermedades de la visión**
- VII.- **Principales causas de discapacidad visual**
- VIII.- **¿Qué es la salud visual?**
- IX.- **Hábitos negativos para la visión**
- X.- **Consejos prácticos para evitar alteraciones visuales**



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

I Introducción

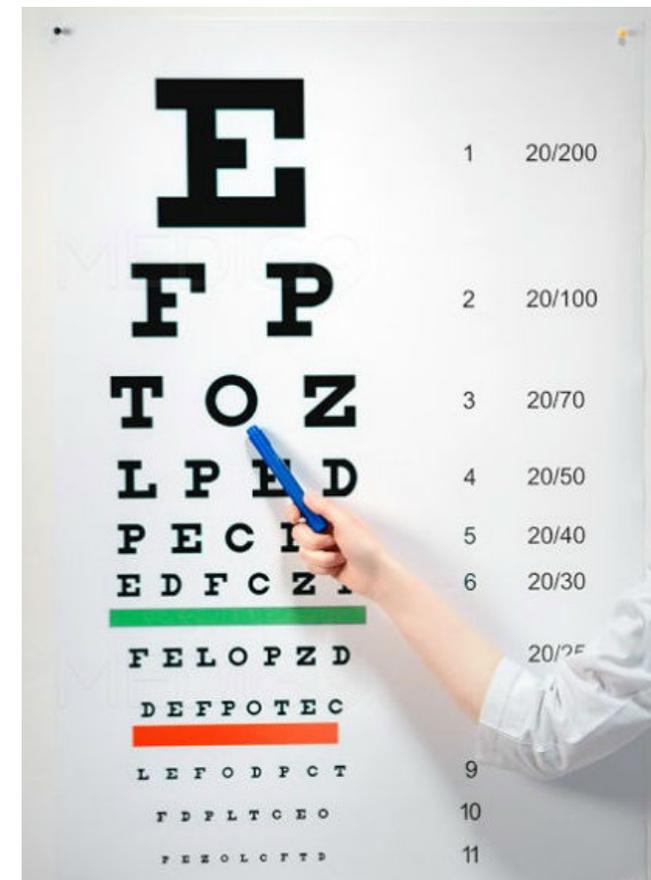
Tener una buena **salud visual** nos permite admirar todo lo que nos rodea, pero la mayoría de las veces no pensamos en todo el esfuerzo que realizan nuestros ojos para visualizar la cosa más simple que tenemos a nuestro alcance.

La capacidad de la **vista** no sólo consiste en observar objetos o disfrutar de un hermoso paisaje, sino que va más allá de lo que podemos imaginar.

El sentido de la **vista** brinda una percepción de la imagen, favorece el desarrollo de una memoria visual, la conciencia del yo, así como ubicar a los objetos en el espacio y la relación con el entorno.

Por ello, es importante cuidar de los **ojos**, acudiendo regularmente al oftalmólogo para evitar el desarrollo de enfermedades que pongan en riesgo la salud ocular.

Fuente: **Asociación Mexicana de Oftalmología Pediátrica**





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

II Día Mundial De La Visión

La Asamblea General de las Naciones Unidas designó el **segundo jueves del mes de octubre** como Día Mundial de la Visión que tiene la finalidad de centrar la atención en la ceguera, la discapacidad visual y la rehabilitación de los discapacitados visuales.

Este día es celebrado en todo el mundo por todos los interesados en la prevención de la discapacidad visual o la recuperación de la vista. Asimismo, es la actividad de promoción más importante para impulsar la prevención de la ceguera y la iniciativa mundial “Visión 2020” – “el derecho a ver”- creada por la OMS y el Organismo Internacional de Prevención de la Ceguera en 1999, cuyo objetivo es la eliminación de la ceguera evitable.

El Día Mundial de la Vista se centra en el problema mundial de la ceguera. Su objetivo es sensibilizar al público de todo el mundo acerca de la importancia de la prevención y el tratamiento de la pérdida de visión. Enfatiza el “derecho a ver y para prevenir y tratar las afecciones oculares.

Por lo anterior el jueves 8 de octubre de 2020 se enfatizará en “**Acceso Universal a la Salud Ocular**”.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

III Datos Epidemiológicos

La mayor prevalencia de discapacidad visual a nivel mundial se observa en personas de ambos sexos, de 50 años o mayores.

“Se calcula que 180 millones de personas en todo el mundo sufren una discapacidad visual. De ellas, entre 40 y 45 millones de personas son ciegas. Se estima que, debido al crecimiento demográfico y al envejecimiento, estas cifras se habrán duplicado para 2020...”

El 90% de personas ciegas viven en países en desarrollo. Las causas de la ceguera evitable están asociadas a la pobreza y la falta de acceso a servicios de atención oftalmológica de calidad.

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

Aproximadamente un 90% de la carga mundial de discapacidad visual se concentra en los países en desarrollo.

En términos mundiales, los errores de refracción no corregidos constituyen la causa más importante de discapacidad visual, pero en los países de ingresos medios y bajos las cataratas siguen siendo la principal causa de ceguera.

El número de personas con discapacidades visuales atribuibles a enfermedades infecciosas ha disminuido considerablemente en los últimos 20 años.

El 80% del total mundial de casos de discapacidad visual se pueden evitar o curar.

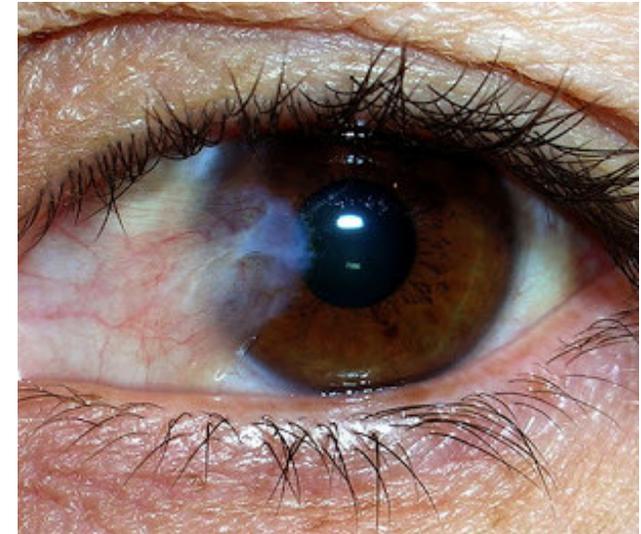


IV La visión en México

El 30% de la población mexicana tiene algún problema visual, sobre todo miopía y astigmatismo. Hay alrededor de 700 mil personas con discapacidad ocular, como ceguera o debilidad que la adquirieron por enfermedad, accidente o de forma congénita.

Se calcula que entre 40 y 50% de los casos de ceguera en México se generan por cataratas, sobre todo senil, seguida de accidentes y enfermedades que desencadenan falta de visión como retinopatía diabética (20 a 30%), glaucoma (15 a 25%), desprendimiento de retina (6%), miopía degenerativa (5%) y malformaciones congénitas (4%), entre otras. En países en desarrollo, la prevalencia de ceguera es de 26% en los de 85 años y más, 10% en el grupo de 75 a 84 años, 4.5% en el de 65 a 75 años y 2% en el de 0 a 20 años.

La catarata es la principal causa de ceguera en México, reversible con una cirugía.

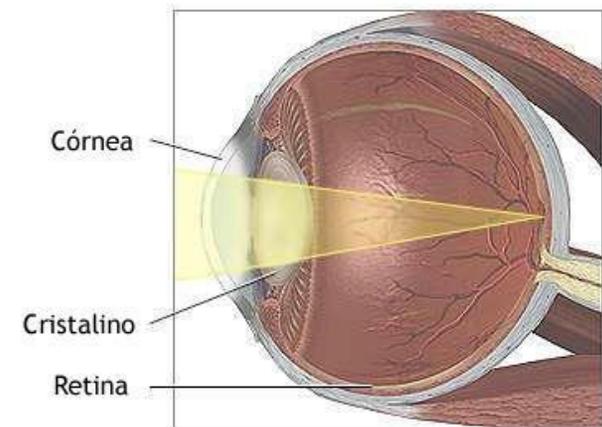




V ¿Qué es la visión?

Se llama **visión** a la capacidad de interpretar nuestro entorno gracias a los rayos de luz que alcanzan el ojo. También se entiende por visión toda acción de ver. La visión o sentido de la vista es una de las principales capacidades sensoriales del hombre y de muchos animales. Existen diferentes tipos de métodos para el examen de la visión.

El sentido de la vista está asegurado por un órgano receptor, el ojo; una membrana, la retina, estos reciben las impresiones luminosas y las transmite al cerebro por las vías ópticas. El ojo es un órgano par situado en la cavidad orbitaria. Está protegido por los párpados y por la secreción de la glándula lagrimal. Es movilizado por un grupo de músculos extrínsecos comandados por los nervios motores del ojo.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

En el cerebro tiene lugar el complicado proceso de la percepción visual gracias al cual somos capaces de percibir la forma de los objetos, identificar distancias y detectar los colores y el movimiento.

La lesión de una de las estructuras del sistema visual puede causar ceguera aunque el resto no presente ninguna alteración. En la ceguera cortical ocasionada por una lesión en la región occipital del cerebro, se produce pérdida completa de visión aunque el ojo y el nervio óptico no presentan ninguna anomalía.

El ojo es la puerta de entrada por la que ingresan los estímulos luminosos que se transforman en impulsos eléctricos gracias a unas células especializadas de la retina que son los conos y los bastones.

El nervio óptico transmite los impulsos eléctricos generados en la retina al cerebro, donde son procesados en la corteza visual.

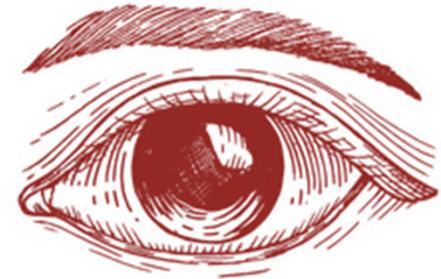


VI Enfermedades de la visión

Con arreglo a la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10, actualización y revisión de 2006), la función visual se subdivide en cuatro niveles:

- ❖ Visión normal
- ❖ Discapacidad visual moderada
- ❖ Discapacidad visual grave
- ❖ Ceguera

La discapacidad visual moderada y la discapacidad visual grave se reagrupan comúnmente bajo el término «baja visión»; la baja visión y la ceguera representan conjuntamente el total de casos de discapacidad visual.





VII Principales causas de discapacidad visual

- ❖ Errores de refracción (miopía, hipermetropía o astigmatismo) no corregidos: 43%,
- ❖ Cataratas 33%
- ❖ Glaucoma 2%.

- ❖ **Grupos de riesgo**

- ▶ **Personas de 50 años o mayores**

Alrededor de un 65% de las personas con discapacidad visual son mayores de 50 años, si bien este grupo de edad apenas representa un 20% de la población mundial. Porcentaje creciente por el envejecimiento de la población en muchos países, y con ellos las afecciones visuales asociadas a la edad.

- ▶ **Niños menores de 15 años**

Se estima que el número de niños con discapacidad visual asciende a 19 millones, de los cuales 12 millones la padecen debido a errores de refracción, fácilmente diagnosticables y corregibles. 1,4 millones de menores de 15 años sufren ceguera irreversible.

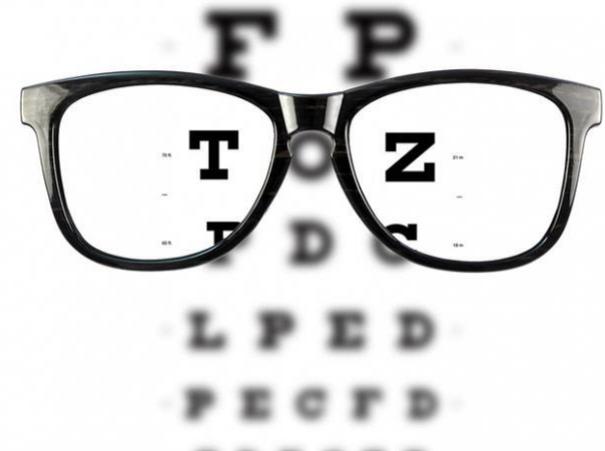


Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VIII ¿Qué es la salud visual?

Es la ausencia de enfermedad ocular, acompañada de una buena agudeza visual. Esta agudeza visual, en algunos casos (hipermetropía, miopía, astigmatismo), puede requerir la asistencia de unas gafas, pero eso no quiere decir que el ojo tenga una enfermedad.

Cuidarse es tener hábitos saludables, una dieta sana, una ingesta adecuada de vitaminas (A, C, E, etc.), ya sea a través de la alimentación o de suplementos, y el consumo de elementos antioxidantes (presentes en varias vitaminas y minerales) que parecen tener beneficios para la salud en general y, en concreto, para la salud ocular.





IX Hábitos negativos para la visión

Cuando forzamos la vista se debe tener en cuenta la iluminación, la postura y un uso adecuado de lentes, en caso de necesidad.

Para mantener una buena salud visual hay que evitar todos aquellos hábitos que conlleven un esfuerzo de la vista como no llevar la corrección óptica apropiada o el exceso o defecto de iluminación; la mala alimentación por déficit vitamínico; una higiene inapropiada de la cara y de los ojos y el tocarse los párpados constantemente con las manos sucias, que pueden provocar infecciones; el tabaquismo, que reseca la lágrima; apretar o rascar los ojos cuando pican porque causa problemas de la córnea; no dormir lo suficiente, porque durante las horas de sueño la superficie ocular se recupera de las agresiones de todo el día y se produce una regeneración de las células epiteliales que revisten la cara anterior del ojo.

Los hábitos de vida influyen mucho en las patologías oculares, sobre todo, los factores relacionados con la alimentación y la falta de vitaminas. Además, los malos hábitos higiénicos aumentan la probabilidad de padecer conjuntivitis, la mala iluminación acelera la vista cansada y la fatiga ocular, el apretar muchos los ojos y tocarlos constantemente favorece el queratocono (enfermedad de la córnea), y también se presentan más enfermedades graves de la córnea por un uso inadecuado de las lentillas.

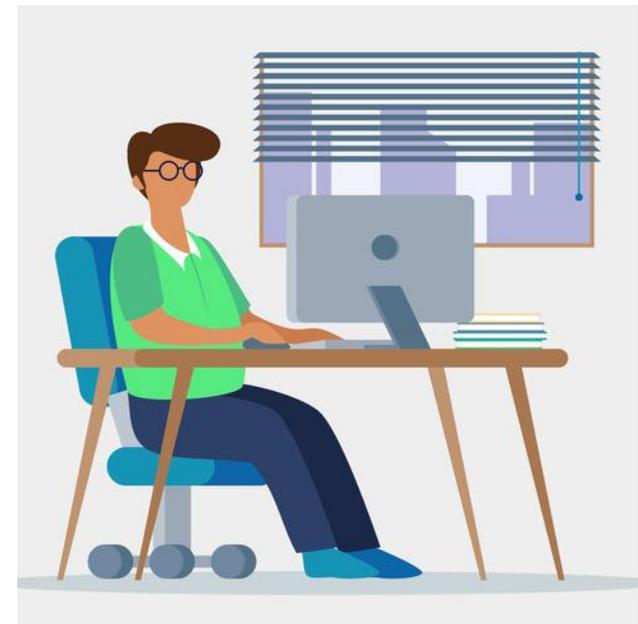


Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

X Consejos prácticos para evitar alteraciones visuales

Hoy día existen más alteraciones visuales como consecuencia del empleo del ordenador y de otros dispositivos electrónicos, ¿cómo podríamos evitarlas?

- ❖ Los efectos que tienen la computadora en la vista dependen mucho de la posición en la que estamos trabajando y del parpadeo. Por ejemplo, si el monitor está demasiado alto, estaremos forzando la postura y mirando hacia arriba, por lo que debemos mantener los ojos muy abiertos y pueden resecares con mayor facilidad.
- ❖ Lo correcto es que el monitor esté situado por debajo de la línea de los ojos, de tal forma que nosotros estemos bien sentados y mirando ligeramente hacia abajo, nuestra espalda y nuestro cuello más relajados y nuestros ojos en una posición más natural. De este modo, se evitarán los síntomas de sequedad ocular y las patologías derivadas de esta sequedad. También es importante descansar unos minutos cada dos horas y cambiar de postura. El lugar de trabajo también influye.





- ❖ En general, en las oficinas o en casa suele haber aparatos de aire, pero no humidificadores, lo que favorece más aún la sequedad ocular y causa más patologías. También por el esfuerzo visual se produce fatiga excesiva, sobre todo, en aquellas personas que tienen algún defecto de refracción pequeño y que aún no se lo han corregido.
- ❖ En el caso de la televisión, hay estudios que aseguran que emite radiaciones y que su exposición desmesurada puede ser perjudicial al largo plazo. La distancia debe ser de metro y medio como mínimo, tendiendo especial cuidado con los niños.

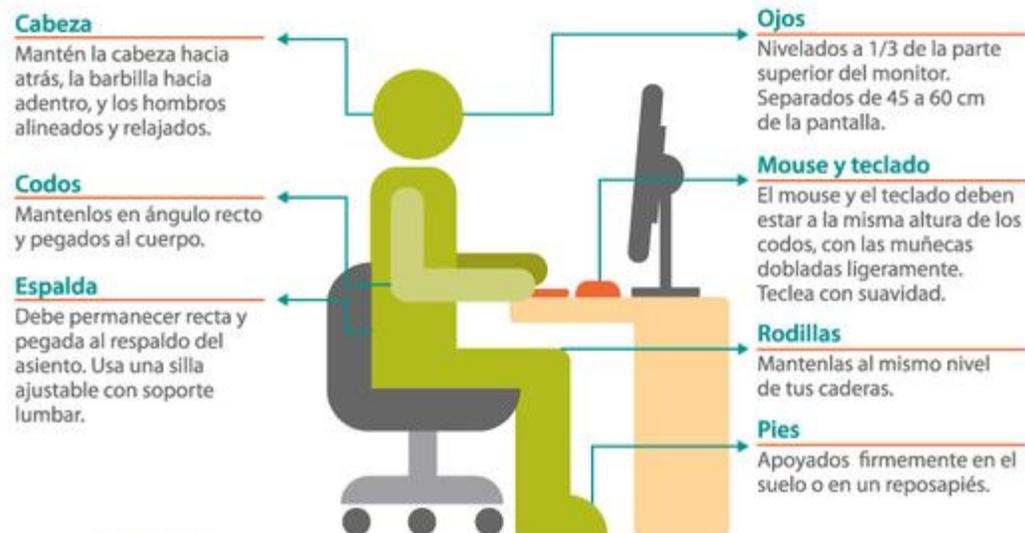




Postura correcta para trabajar en la computadora

- ❖ Cuando estamos escribiendo o trabajando debemos mantener una distancia 33 centímetros como mínimo, así, además de prevenir problemas en el sistema óptico, también favorecemos las buenas posturas y evitamos problemas de espalda.
- ❖ En cuanto a la iluminación, lo más importante es que esté bien iluminado el objeto que estamos mirando, pero sin que haya reflejo y, por supuesto, los ojos no deben recibir la luz directamente.

Salud laboral. Tu postura en la oficina.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

José Antonio Martínez García
**Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Cecilia Laura Jaramillo y Cuautle
**Subsecretaria de Servicios de Salud Zona "A" de la Secretaría
de Salud de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Virginia Vital Yep
**Director de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Gloria Ramos Álvarez
**Directora de Atención a la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Elaborado por:

**Departamento de Cirugía Extramuros
y
Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**