

10 de octubre
**Día Mundial de
LA VISIÓN**





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Índice

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

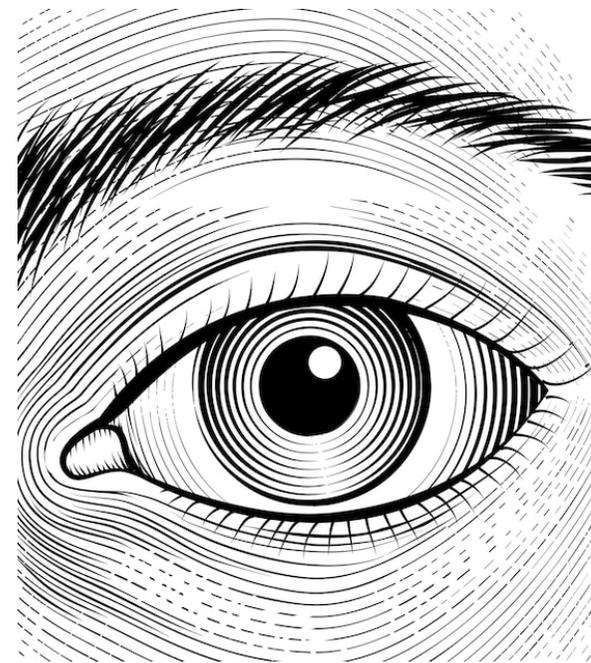


I.

Introducción

Tener una salud visual nos permite admirar todo lo que nos rodea, sin pensar realmente el esfuerzo que realizan nuestros ojos para visualizar las cosas más simples.

El órgano del sentido de la vista es el ojo, a través de los cuales podemos percibir el color, tamaño y forma de todo lo que está a nuestro alrededor. En el cerebro se interpretan las imágenes que captamos y se les da un significado.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

II. Día Mundial de la Visión 2024

El **Día Mundial de la Visión 2024** se celebrará el 10 de octubre. Es un día en el que las y los profesionales de la salud realizan un diagnóstico a la población mundial referente a las diferentes patologías y enfermedades que afectan la **salud visual y ocular**.

El programa **VISIÓN 2020** fue implementado en 1999 por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** y la **Agencia Internacional para la Prevención de la Ceguera (IAPB)**, junto con otras organizaciones aliadas de las **Naciones Unidas**.

Existen **40 países** que han aprobado este programa y buscan mejorar la calidad de vida de millones de mujeres, hombres, niñas y niños que padecen alguna discapacidad visual.





III. Datos epidemiológicos

- En el mundo hay al menos **2 mil 200 millones** de personas con deterioro de la visión cercana o lejana.
- Las principales causas de discapacidad visual y ceguera a nivel mundial son los **errores de refracción y las cataratas**.
- Se estima que, a nivel mundial, solo el **36%** de las personas con deterioro de la visión lejana debido a errores de refracción y el **17%** de las personas con discapacidad visual debida a las cataratas, han tenido acceso a una intervención adecuada.
- Aunque la pérdida de visión puede afectar a personas de todas las edades, la mayoría de las personas con discapacidad visual y ceguera superan los **50 años**.



IV. Enfermedades de la visión

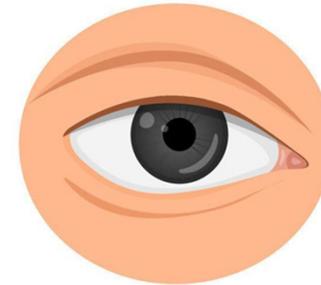
- Se llama visión a la capacidad de interpretar el entorno gracias a los rayos de luz que alcanzan el ojo.
- También se entiende por visión a toda acción de ver.
- Las enfermedades más comunes en los ojos son los defectos de refracción, enfermedades infecciosas, como la conjuntivitis o la queratitis, y otras condiciones graves, como la catarata y el glaucoma.



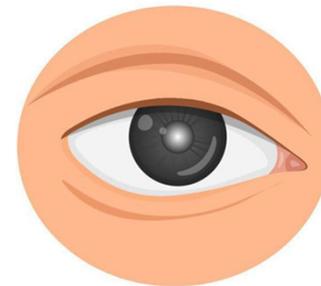


V. Principales causas de discapacidad visual

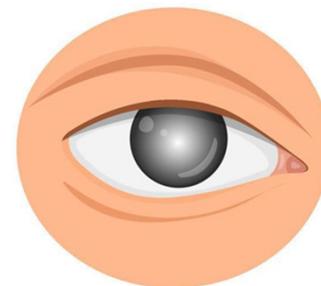
- Enfermedades y afecciones de los ojos (enfermedades, infecciosas como la conjuntivitis o la queratitis).
- Errores de refracción (miopía, hipermetropía, astigmatismo) no corregidos.
- Cataratas
- Glaucoma
- Daltonismo
- Retinopatía diabética.



Ojo Saludable



Glaucoma



Catarata



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VI. ¿Qué es la salud visual?

- Implica que no existen enfermedades en el sentido de la visión, ni en estructuras de los ojos, al mismo tiempo que la persona goza de buena agudeza visual.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

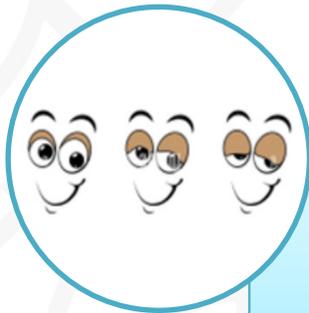
VII. Hábitos negativos para la visión

Los problemas de salud visual no solo son consecuencia de enfermedades adquiridas o genéticas, también pueden aparecer como resultado de malos hábitos.





VIII. Consejos prácticos para evitar alteraciones visuales



No olvide parpadear. Con la exposición prolongada a las pantallas, los estudios demuestran que se reduce el parpadeo.

Parpadear es la manera natural en la que el ojo se lubrica y por eso normalmente parpadeamos unas 15 veces por minuto.



2. 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.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Use su
corrección
óptica.



Ajuste el brillo
y el contraste
de la pantalla.



Gradúe su posición
en relación con la
pantalla de la
computadora.



Consejos prácticos

- Parpadear
- Descansar los ojos
- Ejercicio de movimiento ocular
- Masajea las órbitas de los ojos
- Prevenir la sequedad ocular





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

Araceli Soria Córdoba

Secretaria de Salud y Directora General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Martín Santillán Jiménez

Subsecretario de Salud Zona A y
Coordinador de Servicios de Salud Zona A

Mireya Montesano Villamil

Subsecretaria de Salud Zona B y
Coordinadora de Servicios de Salud Zona B

Claudia Salamanca Vázquez

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Sofía Morales Zurita

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

**Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**