

Día mundial de la **Visión**

12 de octubre



PUEBLA
Un gobierno *presente*



Secretaría
de Salud



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.





II. Día Mundial de la Visión 2023

El **Día Mundial de la Visión 2023** se celebrará el jueves 12 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.





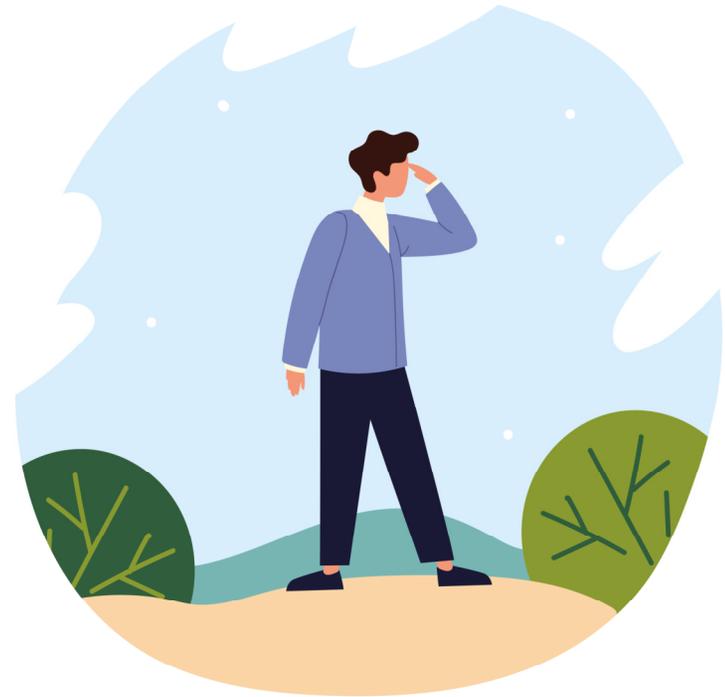
III. Datos epidemiológicos

- 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

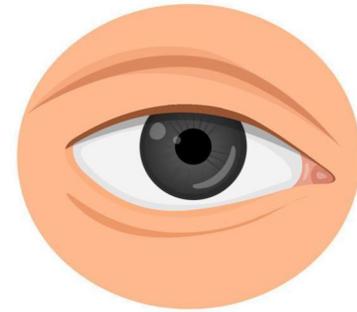
- Se llama visión a la capacidad de interpretar el entorno gracias a los rayos de luz que alcanzan el ojo.
- También se entiende por visión a toda acción de ver.
- Las enfermedades más comunes en los ojos son los defectos de refracción, enfermedades infecciosas, como la conjuntivitis o la queratitis,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



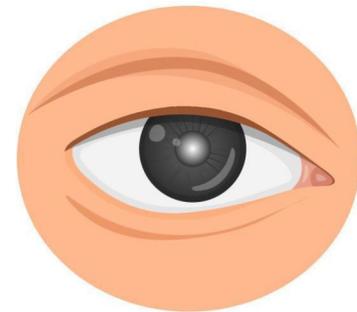


V. Principales causas de discapacidad visual

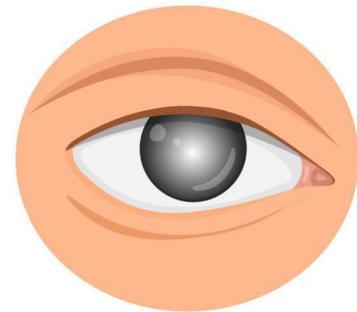
- Enfermedades y afecciones de los ojos (enfermedades, infecciosas como la conjuntivitis o la queratitis).
- Errores de refracción (miopía, hipermetropía, astigmatismo) no corregidos.
- Cataratas
- Glaucoma
- Daltonismo
- Retinopatía diabética.



Ojo Saludable



Glaucoma

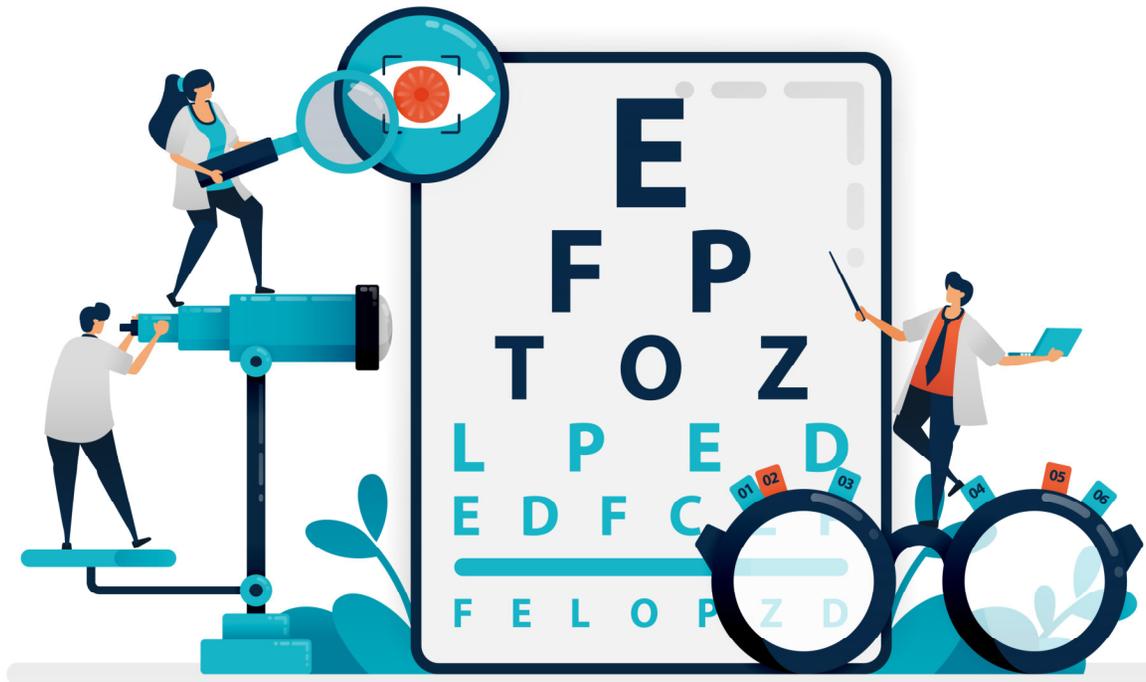


Catarata



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.





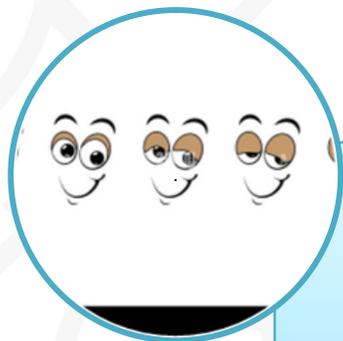
VII. Hábitos negativos para la visión

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.



**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**

Mireya Montesano Villamil

**Subsecretaria de los Servicios de Salud Zona B
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Martha del Carmen Ulloa Peregrina

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

Sandra Linares Sainos

**Encargada de Despacho de la Dirección de Salud Pública y
Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Claudia Salamanca Vázquez

**Subdirectora de Salud Pública
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**