



SUBDIRECCIÓN
SALUD

BOLETÍN No. 058
OCTUBRE – 08 DE
2020

COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ROCIO DEL PILAR
GARZÓN
Subdirección de Salud

SMSM. SAIDA DURÁN
Coordinación Grupo
Gestión del Riesgo en
Salud

PD. ANGÉLICA RICO
GIL
Rehabilitación y
Discapacidad

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK
Comunicaciones
Estratégicas



DÍA MUNDIAL DE LA VISIÓN

“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”

La Dirección General de Sanidad Militar, desde la Subdirección de Salud — Grupo Gestión del Riesgo en Salud, se une al **Día Mundial de la Visión**

¿POR QUÉ SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DE LA VISIÓN?

El segundo jueves de octubre se celebra el Día Mundial de la Visión. Una fecha Decretada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) junto con el Organismo Internacional de Prevención de la Ceguera (IAPB).



El objetivo que persigue este día es sensibilizar a las personas sobre los diferentes tipos de afecciones visuales, sus tratamientos y como casi todos son prevenibles o curables, evitando así que la persona pierda toda la capacidad de ver.

Según datos de la OMS, en el mundo hay aproximadamente 180 millones de personas con algún tipo de discapacidad visual, de todas ellas un total entre 40 y 48 millones son totalmente ciegos.

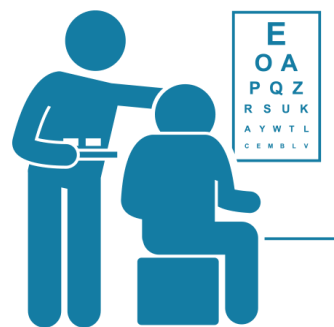
LA SALUD VISUAL EN ESTADÍSTICAS

Los estudios más recientes demuestran que el 80% de los casos de ceguera que existen actualmente podían haberse prevenido e incluso curado totalmente. Ya que el 20% de los mismos se podían evitar, mientras que para el otro 60% existen tratamientos e intervenciones quirúrgicas que le proporciona una mejor calidad de vida al paciente, e incluso le devuelven por completo este sentido.

Es más, entre todas las partes del cuerpo que responde de mejor manera a trasplantes o cualquier tipo de operación, los ojos son uno de los órganos que presentan los resultados más favorables.

Entre las intervenciones más comunes que se suelen realizar en pro de la salud visual están las siguientes:

-  Cirugía de cataratas.
-  La prevención del tracoma.
-  La inmunización contra el sarampión.
-  Lentes correctivos.



“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”.

El **Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares** en el marco del Día Mundial de la Visión se une al objetivo central de sensibilizar a los usuarios acerca de la importancia de la prevención y el tratamiento de la pérdida de visión.



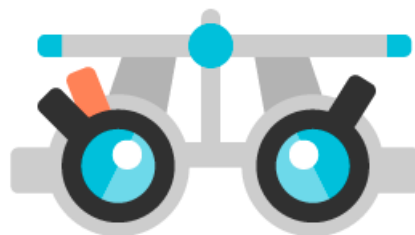
Recuerde ir a **consulta médica si presentas un problema de la visión**, no dejes pasar el tiempo, la atención prematura ayuda mucho para el diagnóstico.



“La salud visual de mañana depende de sus buenos hábitos hoy”

CONSEJOS Y BUENOS HÁBITOS PARA UNA EXCELENTE SALUD VISUAL

Acudir al control médico con regularidad: Para detectar cualquier patología o problema visual ya que algunas enfermedades oculares no reflejan síntomas y únicamente se revelan a través de reconocimientos exhaustivos.



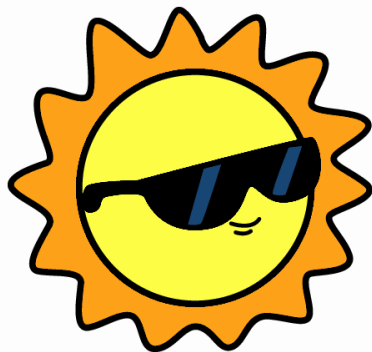
Alimentación equilibrada: Llevar una dieta sana y rica en nutrientes con alto contenido de vitaminas A y C, omega 3, zinc y minerales, ayudan al buen funcionamiento de las células de la retina y son importantes para prevenir enfermedades de la visión.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1062
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

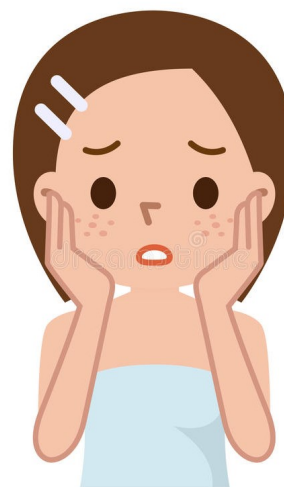


Correcta distancia de la lectura: Es conveniente mantener los libros o dispositivos electrónicos a una Distancia de entre 50 y 60 centímetros de la cara. Se debe leer con una luz adecuada artificial o natural, evitando tanto el exceso o defecto de luz.



Proteger los ojos del sol: Los ojos son más sensibles al sol que la propia piel, por lo que es fundamental su protección de los rayos solares en especial de los rayos **UV** y rayos **AZULES**. Por lo que es importante obtener lentes con lunas certificadas para tal fin.

Elimina siempre el maquillaje: Usar asiduamente mucho maquillaje en los ojos puede llegar a crear tapones en las glándulas de los párpados, producir conjuntivitis, resecar los ojos, etc. Puede evitar estas posibles consecuencias si cada día retira y elimina del todo el maquillaje. No deben quedar nunca restos de cosméticos, así que emplea todo cuanto necesite para dejar la zona limpia: toallitas, algodones, lociones limpiadora.





Humecte sus ojos : Al igual que la piel, los ojos necesitan estar húmedos. En caso de que se padezca de ojo seco, siempre se deben llevar lágrimas artificiales o gotas que hayan sido recetadas por el oftalmólogo para mantenerlos húmedos. Las personas que tengan los ojos sensibles deben utilizar productos adecuados para evitar la falta de humectación.

Lentes de contacto sí, pero con los cuidados necesarios:

Un mal uso de éstas puede conllevar graves problemas. Debe seguir siempre las directrices de su oftalmólogo; no llevarlas más de las horas recomendadas, aplicar lágrima artificial en caso de sufrir sequedad ocular, evitar usarlas en la playa, la piscina, la ducha, para dormir, etc., desinfectarlas siempre con la solución dispensada por su óptica y renovar el líquido en cada puesta.



Prohibido fumar: El nervio óptico se ve dañado por las toxinas que se hallan en el humo de los cigarrillos, además, pueden aumentar las probabilidades de sufrir degeneración macular.

Cuide sus anteojos como a sus ojos: No debemos utilizar cristales dañados y armazones flojos, los lentes son como asistentes para nuestra vista. Debemos de darles el mantenimiento adecuado para que permanezcan como nuevos el mayor tiempo posible.

Limpiarlos en húmedo y con productos especializados de óptica, no con otros hechos para la limpieza del hogar que son corrosivos y estropean las lentes. Al final, lentes dañados hacen que se termine forzando la vista, a veces incluso más de lo que sería si no se tuvieran los mismos.



Con la edad, más cuidados: Después de los 40 años, se deben incrementar las precauciones, pues es cuando más suelen presentarse algunas enfermedades relacionadas con los ojos como el glaucoma.

También hay que cuidar a las personas propensas a determinadas patologías como diabetes, hipertensión o colesterol.

Y al final, el descanso: Nuestros ojos también lo merecen, y lo necesitan para estar en óptimas condiciones. Así que recomendamos algunos ejercicios que puede apoyar el descanso de los ojos:



20/20. Por cada 20 minutos frente a un monitor, mira al horizonte 20 segundos sin enfocar a nada, de esta manera los ojos se relajan.



Cerrar los ojos sin apretar y relajar los párpados. Taparlos un poco con las manos suavemente. En caso de que se sientan inflamados, utilizar compresas frías.

