



Conmemoración del Día Nacional del Optómetra

«Un Equipo Humano al Servicio de la Salud»

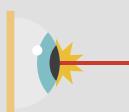
Comando General
de las Fuerzas
Militares

Dirección General
de Sanidad Militar

Hoy 22 de Marzo, desde la Dirección General de Sanidad Militar, elogiamos a estos profesionales de la salud cuyo campo de acción es la prevención y el tratamiento de los desórdenes visuales a través de exámenes, pruebas diagnósticas, tratamientos y terapias dirigidas a lograr la mejor eficiencia visual y salud ocular.



¿Como cuidar de la salud visual?



1. Buenos hábitos alimentarios.
2. No debe tocarse ni frotarse los ojos con las manos, ya que podría exponerlos a infecciones.
3. Evitar esfuerzos innecesarios en nuestra vista, usar gafas o lentes de contacto que estén de acuerdo a nuestra necesidad para que nuestra visión no sufra.
4. Dormir lo suficiente produce células epiteliales que revisten la cara anterior del ojo.
5. Iluminar bien y mantener una distancia adecuada del objeto que estemos mirando (un libro, un móvil, etc.), pero sin que haya reflejos y sin que la luz incida directamente en nuestros ojos.

Subdirección de
Salud

Boletín Interno
007

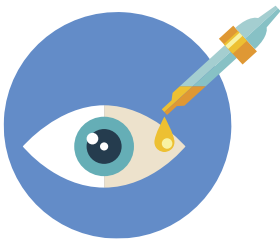
Marzo 22 de 2022



«La Victoria es de Todos»

¿Principales trastornos oculares en niños?

1. **MIOPÍA:** El niño no ve correctamente los objetos que se encuentran lejos. Te darás cuenta porque los miopes suelen apretar los ojos para enfocar mejor. Si no usa gafas, tu hijo puede mostrarse más tímido y despistado, y se decantará por actividades que requieran una buena visión de cerca, como la lectura, las manualidades o pintar.
2. **HIPERMETROPÍA:** El niño tiene una percepción borrosa de los objetos cercanos. A causa de forzar la vista, se quejará de dolor de ojos y de cabeza o sufrirá lagrimeo y pestañeo frecuente.
3. **ASTIGMATISMO:** El niño percibe una visión deformada de los objetos, tanto de lejos como de cerca. Se asocia tanto a la miopía como a la hipermetropía.
4. **AMBLIOPÍA (OJO VAGO):** Se trata de la pérdida parcial de visión en uno de los dos ojos. Aunque esta patología no puede ser corregida con lentes, se puede tratar y corregir si se detecta antes de los 7 años.
5. **ESTRABISMO:** Se trata de una desviación ocular que consiste en la pérdida de paralelismo de los ojos. Es decir, el niño bizquea. Cuanto antes se diagnostique, menos complicaciones comportará la corrección.



Tenga en cuenta estos consejos para la aplicación de gotas oftálmicas:

- Lavado de manos antes de aplicarlas.
- No toque la punta del gotero con las manos, pestañas u otra superficie ya que se puede contaminar el medicamento.
- Baje el párpado inferior y aplique la gota en la bolsa que se forma por dentro del párpado.
- Aplique una sola gota y limpie los residuos suavemente con un pañuelo sin frotar.