



**DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR**

DÍA MUNDIAL DEL OPTÓMETRA

23 de Marzo, se conmemora el día del Optómetra, al celebrarse la expedición del Decreto 825 de 1954, que reglamento el ejercicio de esta profesión en Colombia.

DATOS IMPORTANTES DE LA OPTOMETRÍA

Los orígenes de la optometría en Colombia data desde el final del siglo XIX y principios del siglo XX, en la cual esta práctica era realizada por una figura conocida como "el boticario".

En 1.966, se inició la formación académica con la primera Facultad de Optometría en la Universidad de la Salle, recibiendo a veintitrés (23) estudiantes en una modesta casa ubicada en la carrera 14 con calle 37 de la Ciudad de Bogotá.

En 1.971, se otorga el Título a los primeros Optómetras, marcándose así una nueva generación de profesionales con un perfil adecuado a la realidad nacional.



Es el integrador de los actores locales sociales y demás profesionales en toda la red integrada de servicios de salud con un enfoque resolutivo.

El 22 de marzo de 1.950 fundan la "Federación Colombiana de Optómetras Graduados" (Fedopto), llamada así para diferenciarse de los empíricos en ejercicio. En 1989, el 25 de febrero con la presencia de cincuenta y dos (52) Optómetras se fundó la "Cooperativa Nacional Optómetras" (COONALOP), con el objeto de defender los intereses socioeconómicos de Optómetras.

Es el actor principal como primer contacto en el esquema de elementos esenciales en un sistema de salud basado en la atención primaria de salud desde la dimensión de la Salud Visual.

Grupo Salud Operacional GRUSO

Un equipo humano al servicio de la salud



HÁBITOS SALUDABLES VISUALES

1. 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.

"Siempre que esté frente a las pantallas, recuerde la necesidad de parpadear y así evitará que se reseque la superficie del ojo.

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.

3. Use su corrección óptica. Los lentes prescritos le permiten enfocar adecuadamente a la distancia de trabajo y le va a ayudar a reducir el cansancio ocular.

4. Ajuste el brillo y el contraste de la pantalla. Esta no debe brillar más que el entorno. Ajústelo para que se nivele con la luz circundante. Además, procure incrementar el contraste de la pantalla para reducir la fatiga ocular.

5. Gradúe su posición en relación con la pantalla de la computadora: Para mantener un confort visual debe estar sentado a 25 pulgadas.



Reconocimiento de una profesión cuyo campo de acción es la prevención y el tratamiento de los desordenes visuales, dirigidas a lograr la mejor eficiencia visual y salud ocular

Fuente: Ministerio de Salud y Protección social.