



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 12



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

DÍA DEL OPTÓMETRA

La Optometría es la ciencia encargada del cuidado primario de la salud visual, a través de acciones de prevención, diagnóstico, tratamiento y corrección de defectos refractivos, acomodativos, musculares y enfermedades del segmento anterior.

GRACIAS — 20/200
POR — 20/100
AYUDARNOS — 20/70
A VER — 20/50
EL MUNDO — 20/40
MÁS CLARO — 20/30
¡FELIZ DÍA — 20/25
DEL OPTÓMETRA! — 20/20

¿Qué dice la OMS sobre la salud visual?

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en todo el mundo, por lo menos 2.200 millones de personas padecen deficiencia visual o ceguera y, de ellas, al menos 1.000 millones tienen una deficiencia visual que podría haberse evitado o que aún no se ha tratado.

Feliz Día del **OPTÓMETRA**

Por preservar el cuidado de la visión





CURIOSIDADES DE LOS OJOS

- Los ojos tienen aproximadamente 125 millones de **bastones** que nos ayudan a ver las formas y 7 millones de conos que diferencian los colores. Esto hace que el ojo humano sea capaz de distinguir hasta 10 millones de colores. Claro que, luego depende de nuestro cerebro interpretarlos correctamente.
- Si nuestros ojos fueran una cámara digital, serían equivalentes a una de 576 megapíxeles. Muy superiores a cualquier desarrollo actual.
- Los ojos parpadean, de media, 17 veces por minuto. Lo que equivale a aproximadamente 14.000 veces al día y 5,2 millones en un año. Curiosamente, lo hacemos con mayor frecuencia hablando que leyendo en papel.
- No existe el color negro absoluto en el iris del ojo. Lo más cercano es un marrón-café muy oscuro.
- Según una teoría evolutiva, todas las personas con los ojos azules compartirían un único antepasado datado cerca de la región del Mar Negro hace más de 10.000 años.

DATOS CURIOSOS

1. EL PESTAÑEO
PROMEDIO DURA
ALREDEDOR DE UN
1/10 DE SEGUNDO.

2. LA VISTA ES UNA PARTE
TAN IMPORTANTE DE LA
VIDA COTIDIANA QUE
REQUIERE EL USO DE
APROXIMADAMENTE LA MITAD
DEL CEREBRO.

3. UN ADULTO
PESTAÑEA CERCA
DE 12 VECES POR
MINUTOS.

5. ALGUNAS
PERSONAS NACEN
CON UN OJO DE
CADA COLOR.

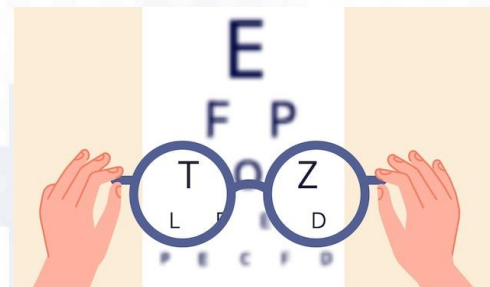
4. LOS MÚSCULOS
QUE CONTROLAN
SUS OJOS SON LOS
MÁS ACTIVOS.





Consejos para preservar la salud visual en todo el curso de vida:

- Evitar el tabaquismo, que adicional aumenta la sensación de ojo seco, el riesgo de padecer cataratas y degeneración macular relacionada con la edad.
- Mantener una alimentación sana ayuda a su salud general y a la salud visual. En lo posible, consumir alimentos con alto contenido de vitaminas C y E, zinc, luteína, ácidos grasos omega 3, cítricos, aceites vegetales, nueces, cereales integrales, verduras de color oscuro y pescados de agua fría.
- Es muy importante mantener controlada la diabetes y la hipertensión, para evitar daños en varias partes del cuerpo, incluyendo los pequeños vasos sanguíneos de los ojos.
- Adoptar y mantener prácticas de estilos de vida activos y saludables, lo que promueve de manera positiva el desarrollo físico, mental, emocional y psicosocial de la población y previene la aparición de enfermedades que pueden afectar la visión.



<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-visual-en-todo-el-curso-de-vida.aspx>

