



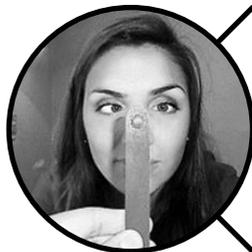
Cubra los ojos por un minuto (Retire la corrección óptica en caso de tenerla), la oscuridad ayudará a mitigar la fatiga visual y posterior a esto, hacer círculos con los ojos contra las manecillas del reloj al menos 5 veces y luego en sentido contrario



Dirija la mirada hacia el horizonte durante 20 segundos y cerrar muy fuerte los ojos para mejorar la circulación de la sangre. Parpadear al menos 5 veces para favorecer la producción de las lágrimas.



Mantenga la cabeza y espalda erguidas, comience moviendo los ojos hacia arriba y hacia abajo y hacia los dos lados.



Extienda el brazo hacia delante y fije la vista en el dedo índice o en un objeto, mientras se va acercando el brazo. No dejar de mirar hasta tocar la punta de la nariz.



Realice enfoques alternados entre un objeto a visión mediana y un objeto en visión próxima durante unos 10 segundos. Lo anterior con el fin de estimular la capacidad de aclaramiento de las imágenes a diferentes distancias y evitar contracturas

E

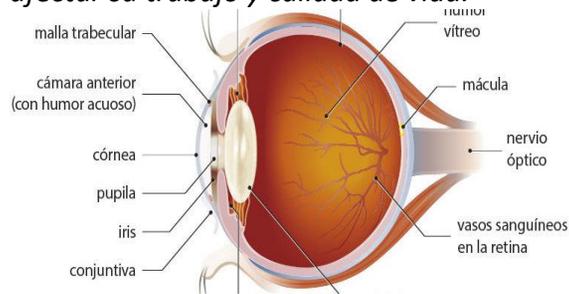
Sistema de Vigilancia Epidemiológico para la Conservación Visual en el IDIPRON

Área de Salud y
Seguridad en el Trabajo

*Póngase en contacto con
nosotros en:*
saludocupacional@idipron.gov.co

IDIPRON
Instituto Distrital para la Protección de la Niñez y la Juventud
Alcaldía de Bogotá

El Sistema de Vigilancia Epidemiológico para la Conservación visual tiene como objetivo..... “generar en los funcionarios del Instituto comportamientos apropiados que permitan prevenir y controlar los trastornos visuales y demás patologías oculares que puedan llegar afectar su trabajo y calidad de vida.”



Trastorno Visual Funcional:

Deficiencias visuales que limitan una o más de las funciones básicas del ojo: visión de lejos, visión de cerca, visión de colores, capacidad de enfoque y movimiento de los ojos (astigmatismo, miopía, hipermetropía, presbicia, ambliopía, desviaciones visuales, daltonismo, etc.)

Patología Ocular: trastornos anatómicos y fisiológicos de los componentes del ojo, los cuales deben ser atendidos por medio de tratamientos médicos, cirugías, etc. (Pterigios, cataratas, glaucoma, conjuntivitis, etc.)

RECOMENDACIONES....

- Revise sus ojos periódicamente. Cada seis meses o cada año. **Si observa cambios visuales** (visión borrosa, fatiga de los ojos) consulte a su especialista en salud visual.
- Si usa gafas, llévelas siempre mantener los lentes limpios y sin ralladuras.
- Utilice Anteojos de protección solar cuando se exponga por tiempo prolongado al medio ambiente.
- Mantener una buena higiene ocular
- No auto medicarse
- Conocer antecedentes familiares (glaucoma, Degeneración Senil Macular, otros)
- Si fue operado recientemente de miopía, hipermetropía, astigmatismo, cataratas,

glaucoma, etc. respete la incapacidad.

- Prevenga el cansancio visual, aumentando el ritmo de parpadeo. Utilice Lagrimas artificiales
- Utilice adecuadamente los celulares, pantallas de computador, tablets. Conserve una distancia prudencial mínimo 30 centímetros del ojo.



IDIPRON

Alcaldía de Bogotá