

## DÍA MUNDIAL DE LA VISIÓN

Desde el año 2000, la Organización Mundial de la Salud (OMS), promueve el **Día Mundial de la Visión** para concientizar a la población, sobre la importancia de evitar la ceguera prevenible. Este año será el jueves 12 de octubre de 2023, con enfoque en la importancia del **Cuidado Ocular en la escuela y el trabajo**.

La Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios (DGIRE) lo celebra incluyendo al cuidado de los ojos a los Programas de Salud en escuelas e instituciones del Sistema Incorporado. Promueve la Salud Visual desde la aplicación digital <https://www.clikisalud.net/salud-visual/> de CLIKISALUD y brindando acceso a cartillas de valoración de la vista para su aplicación desde el aula.

En la actualidad en México, es 5 veces mayor la probabilidad de que los niños dejen la escuela al presentar problemas de la vista. Se puede anticipar SU detección desde el aula, identificando manifestaciones tempranas de: falta de coordinación, errores de ortografía, memoria deficiente, lateralidad del rostro al leer, falta de concentración e hiperactividad.

**El 90% de la discapacidad en niños se puede prevenir.**

### AUTOCUIDADO DE LOS OJOS EN EL TRABAJO

Al pasar horas frente a una pantalla, se recomienda prevenir, proteger la salud ocular y evitar la fatiga visual digital (dolor de cabeza, tensión muscular, obesidad) de esta forma:

- **Ajustar la pantalla** de la computadora- A 15 y 20° por debajo del nivel de los ojos (10-12cms.), alejándola 50-70cms. de los ojos (se puede elevar colocando libros, como base de soporte).
- **Ajustar la silla** para sostener de forma pareja, todo el peso del cuerpo, con los pies cómodamente sobre el suelo.
- **Mantener postura** de la espalda recta para evitar mirar directamente hacia la luz de la pantalla (15 a 20° por debajo del nivel de los ojos).
- **Adecuar la pantalla-** (brillo, contraste, temperatura del color y el tamaño del texto) con debida iluminación, evitando reflejos de ventanas y lámparas.
- **Mantener el área de trabajo limpio** y libre de polvo y colocar el teclado y el ratón a una distancia cómoda.
- **Ajustar la graduación de los lentes** a la visión personal.
- **Ejercitar 2/20/20-** Descansar la vista de cerca cada 20 minutos, mirando a una distancia de 20 pies (6 metros), durante al menos 20 segundos.
- **Parpadear frecuentemente-** para humedecer los ojos (si es necesario, usar gotas lubricantes).

## VER VACÍO

*El humanismo desde la Oftalmología, cuida del VER y del MIRAR. El ver, percibe lo exterior; el mirar, lo interior.*

**VER-** Los problemas de refracción son la principal causa de pérdida de visión, con 448,000,000 de niños y adolescentes afectados en el mundo. Se resuelven con lentes.

**MIRAR-** 11,000,000 viven con discapacidad visual. Se resuelve con terapia de visión baja, empatía y consideración.

1.100 millones de personas en el mundo, viven con pérdida de la visión. El 90% se puede prevenir o tratar.

En México la prevalencia de pérdida de visión es de 12.5% (población afectada- 33,884,373).

*Los problemas de visión por causas tratables o prevenibles evidencian la vergonzosa injusticia social en el mundo.*

*Justicia es percibir "al otro". El reconocernos los unos a los otros, nos valida.*



## Comparativo en niños VSR vs INFLUENZA vs COVID-19

Virus	Nivel de contagio	Tiempo desde exposición a infección	Síntomas	Prevalencia en niños	Vacunas
<b>Virus Sincitial Respiratorio (VSR)</b> 	<b>Muy contagioso</b> Los síntomas pueden durar de 7 a 10 días, la tos puede durar hasta 6 semanas	4 a 6 días	Tos Escurrecimiento nasal Estornudos Fiebre <b>Sibilancias</b>	Común Los bebés tienen un alto riesgo de sufrir graves enfermedad, incluyendo neumonía o <b>bronquiolitis</b>	No hay vacuna
<b>Influenza</b> 	<b>Contagioso</b> La eliminación viral ocurre 24 horas antes de que aparezcan los síntomas, con punto máximo el día 3 de la enfermedad	1 a 4 días	Dolor de cuerpo Escalofríos Tos Fatiga Fiebre Dolor de cabeza Dolor de garganta Congestión nasal	Común <b>Niños <math>\leq 2</math> años</b> están en mayor riesgo de enfermedad severa	Vacuna disponible
<b>COVID-19</b> 	<b>Muy contagioso</b> La eliminación viral ocurre de 2 a 3 días antes de que aparezcan los síntomas o <b>ser asintomático</b>	2 a 14 días	Dolor de cuerpo Escalofríos Tos Diarrea Fatiga Fiebre Dolor de cabeza Pérdida del olfato/gusto Dificultad para respirar	Cada vez más común, y niños asintomáticos es posible	Vacuna disponible

Fuente: Children's Hospital Los Angeles  
**@vacunologia**

Favor de reportar síntomas al COVITEL 5538874025

Continuar con el uso correcto de cubrebocas en espacios cerrados, favorecer la ventilación y seguir con lavado e higiene de manos y áreas de trabajo.

	Quirúrgicos	Tela	Doble cubrebocas	De alta eficiencia			
				KF94	FFP2   FFP3	KN95	N95
<b>Certificación</b>		Hechos en casa o fabricados	Quirúrgico primero, de tela encima	Certificación surcoreana (KMOEL 2017 64)	Certificación europea (EN 143   EN 149)	Certificación china (GB 2626 2006)	Certificación americana (NIOSH 42C FR84)
<b>Porcentaje de filtración</b>	56 a 77%	3 capas de poliéster: 83% Tricapa: 1 de licra, 1 de algodón y 1 de poliéster: 87%	90%	94%	94%   99%	95%	95%
<b>Material</b>	Tres capas de polipropileno	Diferentes tipos de tela		Fibra de polipropileno, no tejida, electrostática	Fibra de polipropileno, no tejida, electrostática	Fibra de polipropileno, no tejida, electrostática	Fibra de polipropileno, no tejida, electrostática
<b>Ajuste</b>	Diseño y talla estándar. Debe estar bien ajustado al rostro para una filtración eficiente	Debe estar bien fabricado y con buen ajuste al rostro para una filtración eficiente	Forma sencilla y económica de mejorar el ajuste y la filtración de estos dos tipos de cubrebocas	Sólo flexibles. Tienen elásticos que se sujetan de las orejas	Rígidos y flexibles. Tienen elásticos que se sujetan de la cabeza	Sólo flexibles. Tienen elásticos que se sujetan de las orejas	Rígidos y flexibles. Tienen elásticos que se sujetan de la cabeza

Son muchos a quienes podemos beneficiar si nos cuidamos:

<https://www.iapb.org/learn/vision-atlas>

Muchos que se beneficiarían de la donación de córneas:

<https://www.institutodeoftalmologia.org/bancodeojos/>

## CUIDÁNDONOS NOS CUIDAMOS TODOS

### LA VISIÓN EN EL TRABAJO

- El uso de lentes mejora la productividad laboral 22%.
- La cirugía de cataratas eleva el sueldo del 46% de personas operadas.
- Nueve de cada 10 lesiones a los ojos en el trabajo pueden prevenirse con lentes protectores.
- El uso incorrecto, prolongado de las pantallas digitales afecta a la vista, impactando la productividad laboral.
- Aún con pérdida visual mínima en el trabajo, se reduce 10% la productividad y 22% la precisión.
- El 90% de los casos con pérdida de visión se puede prevenir o tratar.
- La mayor parte de problemas visuales se pueden corregir y/o retrasar para evitar su progresión.
- Cerca de 160,700,000 millones de personas con pérdida de la vista, están en edad laboral.