INFORME DE DIVULGACIÓN Y FREE PRESS: INSTITUTO NACIONAL PARA CIEGOS, INCI DE OCTUBRE 01 A OCTUBRE 31 2021

I. Métricas mensuales.

Notas de televisión nacional:

1. Octubre 10. Cablenoticias TV. Programa: Noticias 1. Tema: Salud Visual. Vocero(a): Carlos Parra Dussan.

https://www.youtube.com/watch?v=avln9xOIE18



2. Octubre 24. Noticias RCN TV. Tema: Las dificultades que enfrentan día a día las personas invidentes en Bogotá. Vocero(a): Carlos Parra Dussan.

https://www.youtube.com/watch?v=r9IqIcoGhv4



CONFIDENCIAL

3. Octubre 21. Canal Institucional. Tema: Salud Visual. Vocero(a): Carlos Parra Dussan. (se envió el video)



4. Octubre 05. Noticias RCN. Tema: A director del Instituto Nacional para Ciegos no lo dejaron entrar a un hospital por pedir un guía. Vocero(a): Carlos Parra Dussan.

https://www.noticiasrcn.com/bogota/a-director-del-inci-le-cerraron-la-puerta-del-hospital-por-pedir-guia-389953



COMUNICACIONAL

Notas de televisión regional:

1. Octubre 14. Canal Capital TV. Tema: Instituto Nacional para Ciegos invita a usar tres apps para personas ciegas.

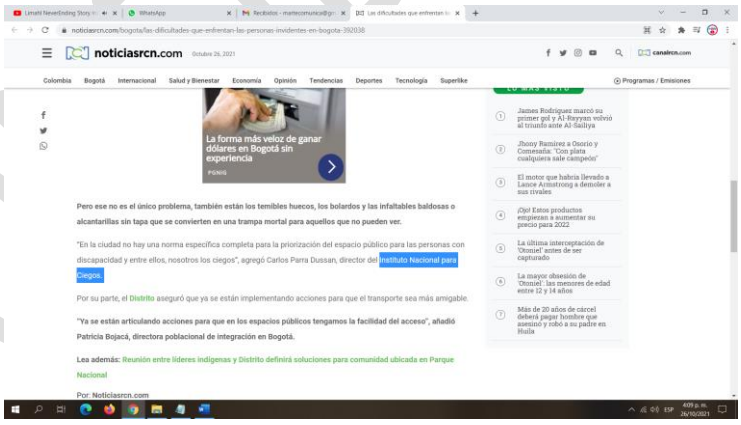
https://www.youtube.com/watch?v=FoYe50Xchxg



Notas de prensa (escrita y/o digital) nacional:

1. Octubre 24. Noticias RCN Web. Tema: Las dificultades que enfrentan día a día las personas invidentes en Bogotá. Vocero(a): Carlos Parra Dussan.

https://www.noticiasrcn.com/bogota/las-dificultades-que-enfrentan-las-personas-invidentes-en-bogota-392038



CONFIDENCIAL

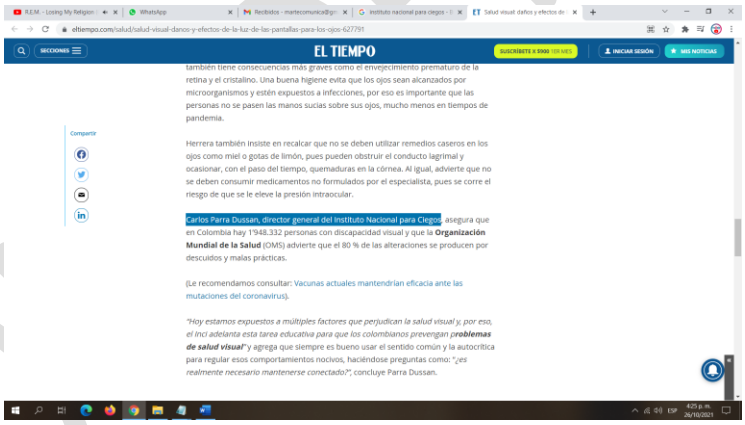
2. Octubre 10. Noticias 1 Web. Tema: Salud Visual.

https://www.noticiasuno.com/nacional/20-20-20-ciclo-para-proteger-la-salud-de-la-vision-trabajo-descanso-trabajo/



3. Octubre 26. El Tiempo web. Tema: Conozca la incidencia de la luz azul de las pantallas en la salud visual. Vocero(a): Carlos Parra Dussan.

https://www.eltiempo.com/salud/salud-visual-danos-y-efectos-de-la-luz-de-las-pantallas-para-los-ojos-627791



COPIA CONFIDENCIAL

4. Octubre 26. El Tiempo, edición impresa. Tema: Conozca la incidencia de la luz azul de las pantallas en la salud visual. Vocero(a): Carlos Parra Dussan.



ntallas
isual

mpos frente a los
vertirse en una
ños en los ojos.

traocular.
Carlos Parra Dussan, director general del Instituto Nacional para Ciegos, asegura que en Colombia hay 1'948.332 personas con discapacidad visual y que la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que el 80 % de las alteracio-

2.6 Martes 26 de octubre de 2021 EL TIEMPO

Salud

TIEMPO ESTIMADO PARA SENTIR DOLOR

Los receptores de dolor del cuerpo humano tardan menos de un segundo en transmitir esa señal hasta el cerebro y que la persona lo perciba como tal. En concreto, tarda 0,9 segundos.

Cuidar tu salud sí es posible
Afíliate ya a Famisanar EPS
Famisanar
Escanea este código para empezar el proceso

La incidencia de la luz azul de las pantallas en la salud visual

Expertos aseguran que medir los tiempos frente a los dispositivos electrónicos debe convertirse en una buena costumbre para prevenir daños en los ojos.

UNIDAD DE SALUD | @SaludET

En reuniones familiares, caminando por la calle, en la oficina, en un centro comercial, haciendo mercadeo inclusive en las duchas solo es como estar en un parque se volvió natural ver las personas con la mirada fija en las pantallas de sus celulares, sin tener consciencia del tiempo real que pasan frente a estos dispositivos y, peor aún, de los efectos nocivos que pueden tener en su salud visual.

Es cierto que cada vez estamos más inmersos en un mundo tecnológico, invertimos mayor tiempo en conexiones digitales y en la necesidad de estar siempre informados sobre el mundo que nos rodea. Pero esto no puede ser más importante que cuidar la salud. El uso excesivo de pantallas ya sea de una pantalla de un televisor, computador, tableta, celular, que se incluyen con los datos de diferentes estudios nos exponen a las variables de audios que escuchan las mismas redes sociales, ya alcanza una cifra alarmante ocho horas diarias, es decir que en promedio más del 50 por ciento del tiempo de vigilia de un ser humano lo pasa frente a una pantalla de un aparato que emita un tipo de luz que afecta los ojos.

Con tanto tiempo invertido en un hábito es difícil suponer que existen efectos sobre la salud. Y, efectivamente, las consecuencias negativas para la salud visual de las personas por la exposición excesiva a la luz azul de dispositivos como los computadores, los televisores, las tabletas y los celulares son objeto de estudio cada vez más extenso. El tema tiene mayor vigencia en época de pandemia por la extensión de horarios en su uso dado que a la jornada laboral se han sumado otras actividades de conexión y entretenimiento en estos aparatos electrónicos.

Luz azul

Recibir la luz del sol, encender las luces en casa, prender la computadora, el celular o cualquier otro dispositivo digital son actividades que nos exponen a rayos de luz azul. Esta luz azul es una luz que pasa a través de la córnea y el cristalino, y llega a la retina y, de acuerdo con dicha luz puede incrementar el riesgo de fatiga ocular, degeneración macular y que pueden acelerar variados problemas oculares con el paso del tiempo.

En esta era de conectividad y uso desmesurado de dispositivos electrónicos se pueden provocar daños leves como fatiga visual, sensación de picor en los ojos, irritación, pero también síntomas como cuellos rígidos y cansancio prematuro de la retina y el cristalino. Una buena higiene ocular los ojos sean alcanzados por microorganismos y entre expuestos a infecciones, por eso es importante que las personas no se pasen las manos sucias sobre sus ojos, mucho menos en tiempos de pandemia.

Es importante también lograr un descanso visual y, por ende, adecuado de la vista. Se recomienda descansar los ojos como mínimo cada 20 minutos durante 20 segundos mirando a un objeto a una distancia de 20 pies o 6 metros. Por ejemplo, si se está frente a un computador o dispositivo móvil se debe tener en cuenta adoptar y mantener una posición adecuada en la silla, ubicar el monitor a una distancia aproximada de 30 a 40 cm y en un sitio donde no se refleje la luz en la pantalla, realizar descansos cada 30 minutos durante 15 segundos con el fin de evitar que el ojo se acostumbre a trabajar a una misma distancia y parpadear normalmente para humedecer el ojo. Así se evita la fatiga visual o el síndrome del ojo seco.

Se debe estar alerta a los síntomas más comunes como enrojecimiento ocular, dolor de cabeza, visión borrosa, entre otros factores derivados del uso de estos aparatos.

Adicionalmente, es importante realizar una revisión oftalmológica cercana al uso de estos equipos celulares de pantalla táctil o naturaleza. Y se debe tener en cuenta que las últimas versiones de computadoras ya traen los filtros necesarios para proteger la visión.

Consejos de los especialistas

De acuerdo con los especialistas, al trabajar frente a un computador o dispositivo móvil se debe tener en cuenta adoptar y mantener una posición adecuada en la silla, ubicar el monitor a una distancia aproximada de 30 a 40 cm y en un sitio donde no se refleje la luz en la pantalla, realizar descansos cada 30 minutos durante 15 segundos con el fin de evitar que el ojo se acostumbre a trabajar a una misma distancia y parpadear normalmente para humedecer el ojo. Así se evita la fatiga visual o el síndrome del ojo seco.

Se debe estar alerta a los síntomas más comunes como enrojecimiento ocular, dolor de cabeza, visión borrosa, entre otros factores derivados del uso de estos aparatos.

Adicionalmente, es importante realizar una revisión oftalmológica cercana al uso de estos equipos celulares de pantalla táctil o naturaleza. Y se debe tener en cuenta que las últimas versiones de computadoras ya traen los filtros necesarios para proteger la visión.

5. Octubre 26. Head Topics. Tema: Las dificultades que enfrentan día a día las personas invidentes en Bogotá. Vocero(a): Carlos Parra Dussan.

https://headtopics.com/co/las-dificultades-que-enfrentan-d-a-a-d-a-las-personas-invidentes-en-bogot-22263919



HEAD TOPICS COLOMBIA

BUSCAR

vuelta": Sergio Fajardo

Como si piensa que son ubicaciones, al gente se ubica como quiere", señaló Johana Idrobo, persona ciega. Pero ese no es el único problema, también están los temibles huecos, los bolardos y las infaltables baldosas o alcantarillas sin tapa que se convierten en una trampa mortal para aquellos que no pueden ver. headtopics.com

"En la ciudad no hay una norma específica completa para la priorización del espacio público para las personas con discapacidad y entre ellos, nosotros los ciegos", agregó Carlos Parra Dussan, director del Instituto Nacional para Ciegos.

Por su parte, elDistritoaseguró que ya se están implementando acciones para que el transporte sea más amigable. "Ya se están articulando acciones para que en los espacios públicos tengamos la facilidad del acceso", añadió Patricia Bojacá, directora poblacional de integración en Bogotá.

Leer más: Noticias RCN »

6. Octubre 15. Edición Medica. Tema: En Colombia, alrededor del 80% de alteraciones visuales se producen por descuidos y malas prácticas.

https://www.edicionmedica.com.co/secciones/salud-publica/alrededor-del-80-de-las-alteraciones-visuales-se-producen-por-descuidos-y-malas-practicas-en-colombia--1727



7. Octubre 11. Radio Digital América. Tema: 3 aplicaciones para mejorar la calidad de vida de las personas ciegas de Colombia.

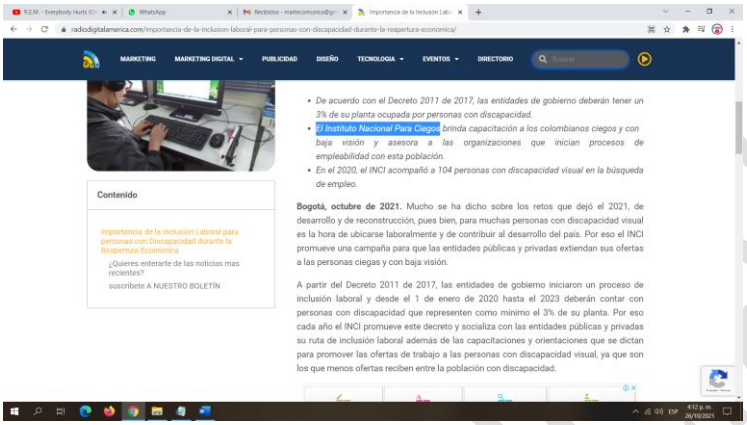
https://radiodigitalamerica.com/3-aplicaciones-para-mejorar-la-calidad-de-vida-de-las-personas-ciegas-en-colombia/



COPIA CONFIDENCIAL

8. Octubre 26. Radio Digital América. Tema: Importancia de la inclusión laboral para personas con discapacidad durante la reapertura económica.

https://radiodigitalamerica.com/importancia-de-la-inclusion-laboral-para-personas-con-discapacidad-durante-la-reapertura-economica/



9. Octubre 06. Infobae. Tema: director del Instituto Nacional para Ciegos denunció que clínica impidió el ingreso de su guía: “no me dejaron entrar a ver a mi mamá”

https://www.infobae.com/america/colombia/2021/10/06/director-del-instituto-nacional-para-ciegos-denuncio-que-clinica-impido-el-ingreso-de-su-guia-no-me-dejaron-entrar-a-ver-a-mi-mama/



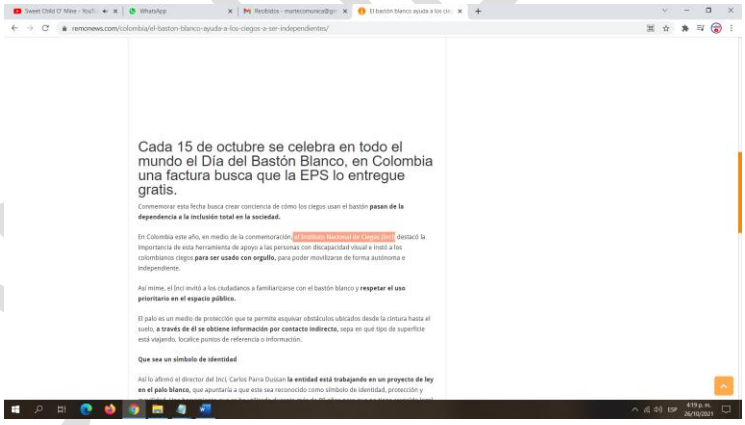
10. Octubre 17. Zona Captiva. Tema: Tres aplicaciones para mejorar la calidad de vida de las personas ciegas en Colombia.

https://zonacaptiva.com/tecnologia/tres-aplicaciones-para-mejorar-la-calidad-de-vida-de-las-personas-ciegas-en-colombia/



11. Octubre. Remo News. Tema: El bastón blanco ayuda a los ciegos a ser independientes.

https://remonews.com/colombia/el-baston-blanco-ayuda-a-los-ciegos-a-ser-independientes/

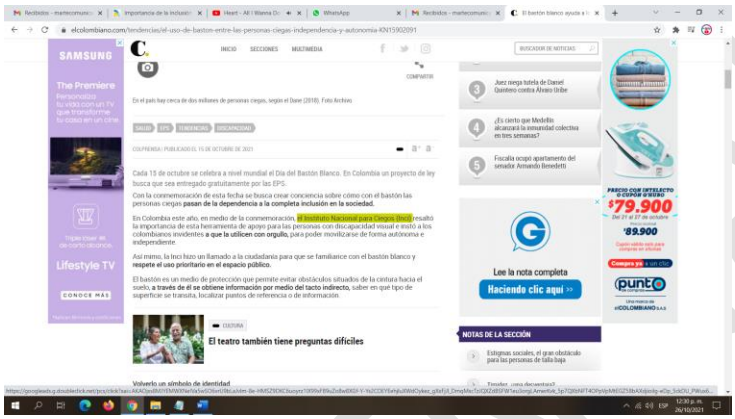


COPIA CONFIDENCIAL

Notas de prensa (escrita y/o digital) regional:

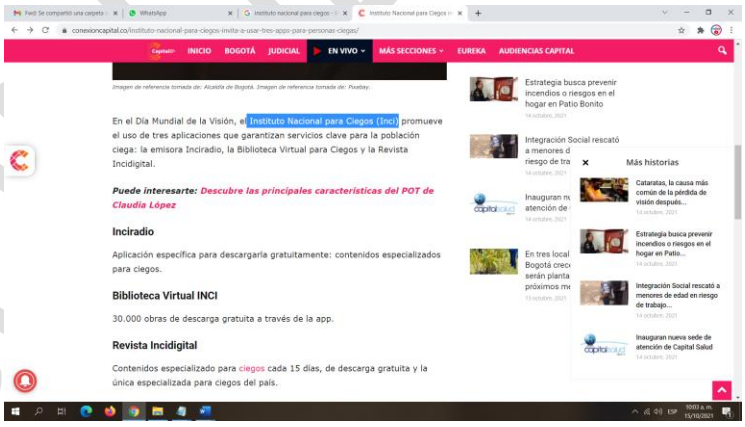
1. Octubre 15. El Colombia. Tema: El bastón blanco ayuda a los ciegos a ser independientes.

https://www.elcolombiano.com/tendencias/el-uso-de-baston-entre-las-personas-ciegas-independencia-y-autonomia-KN15902091



2. Octubre 14. Canal Capital Web. Tema: Instituto Nacional para Ciegos invita a usar tres apps para personas ciegas.

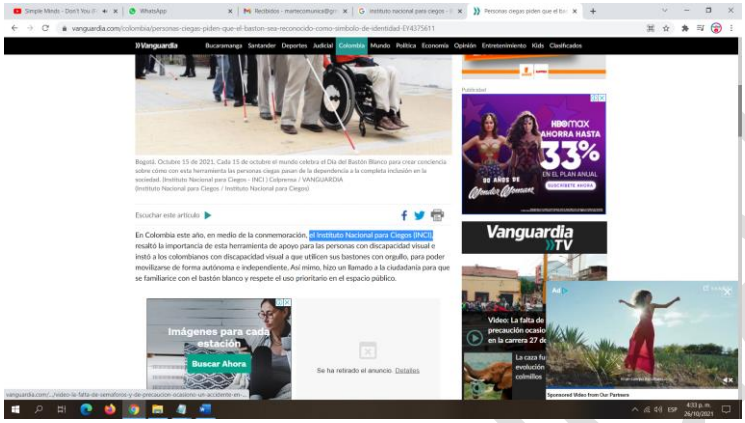
https://conexioncapital.co/instituto-nacional-para-ciegos-invita-a-usar-tres-apps-para-personas-ciegas/



CONFIDENCIAL

3. Octubre 15. Vanguardia. Tema: Personas ciegas piden que el bastón sea reconocido como símbolo de identidad.

https://www.vanguardia.com/colombia/personas-ciegas-piden-que-el-baston-sea-reconocido-como-simbolo-de-identidad-EY4375611



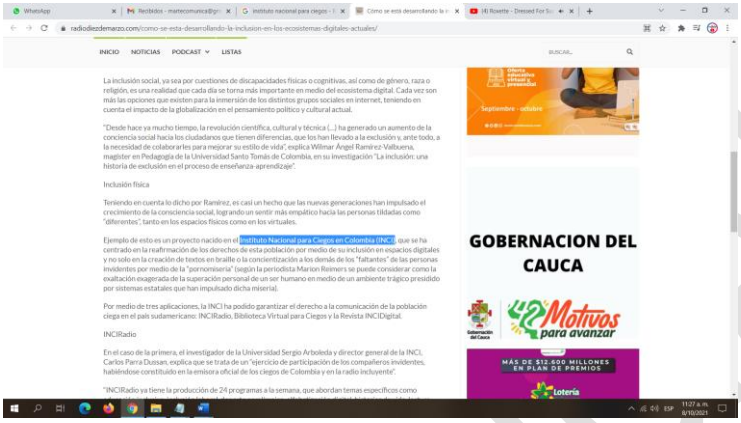
4. Octubre 15. La Opinión. Tema: Personas ciegas quieren que el bastón sea símbolo de identidad.

https://www.laopinion.com.co/colombia/personas-ciegas-quieren-que-el-baston-sea-simbolo-de-identidad



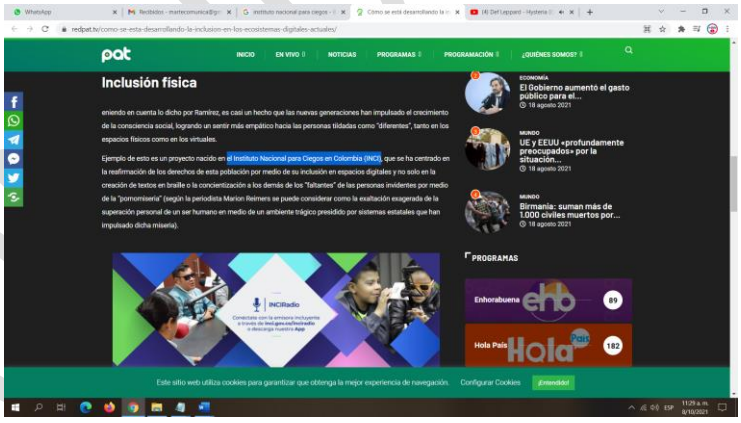
5. Octubre 06. Radio Diez de Marzo. Tema: Cómo se está desarrollando la inclusión en los ecosistemas digitales actuales.

https://radiodiezdemarzo.com/como-se-esta-desarrollando-la-inclusion-en-los-ecosistemas-digitales-actuales/



6. Octubre 07. Redpat. Tema: Cómo se está desarrollando la inclusión en los ecosistemas digitales actuales.

https://www.redpat.tv/como-se-esta-desarrollando-la-inclusion-en-los-ecosistemas-digitales-actuales/



CONFIDENCIAL

7. Octubre 07. Mix News Colombia. Tema: Personas ciegas y con baja visión no pueden bajar la guardia frente a la Covid-19.

https://www.mixnewscolombia.com/2021/10/personas-ciegas-y-con-baja-vision-no.html



Notas de radio nacional:

1. Octubre 17. RCN Radio. Programa: La Tienda Ganadora. Tema: Bastón Blanco. Vocero(a): Carlos Parra Dussan. (se envió el audio)

CONFIDENCIAL

Total, notas: 24

Televisión: 5

- Nacional: 4
- Regional: 1

Prensa: 18

- Nacional:11
- Regional: 7

Radio: 1

- Nacional: 1
- Regional: x

CONFIDENCIAL

Atentamente,

Martha cano
Asesora de Free Press del INCI.
Número de celular: (57 -1) 310 8 57 53 04
Tel: 81417 59.