TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

DATOS GENERALES		
Municipio: Belalcázar, Caldas		**ESE:** Hospital San José
Fecha: 20/05/20254	**Grupo N°:** 1-2-3	**Grado de escolaridad:**
Institución educativa: 1-San Isidro sede las Delicias, San Luis, Buenavista y la Florida 2-El madroño sede Portugal 3-El Águila		
Población Objeto: Padres de familia - Docentes y administrativos		
Profesionales responsables: Sindy Yuliana Patiño Muñoz		
Ocupación profesional: Enfermera		
Hora Inicio: 2:00 pm	**Hora finalización:** 4:00 pm	**N° de participantes:** Padres de familia: 15 Docentes y administrativos: 5
Materiales y recursos: Computador, video bean,		

PROCESO METODOLÓGICO

a) Tema principal: Salud visual y auditiva

b) Objetivo principal:

Promover en los padres de familia, docentes y administrativos de las instituciones educativas San Isidro, el Madroño y el Águila, el conocimiento y la adopción de prácticas de prevención y cuidado de la salud visual y auditiva en el entorno escolar, a través del reconocimiento de factores de riesgo, síntomas, cuidados y estrategias de intervención ante posibles afectaciones sensoriales en los estudiantes.

c) Objetivos específicos:

1- Identificar los principales cuidados de la salud visual y auditiva, así como los factores cotidianos que pueden ponerlas en riesgo, tales como la exposición a pantallas, uso de sustancias irritantes.

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

2- Reconocer los defectos refractivos más comunes, sus síntomas y su impacto en el aprendizaje escolar, promoviendo la detección temprana.

3- Analizar las principales lesiones oculares y auditivas que pueden ocurrir en el entorno escolar, sus síntomas iniciales y los primeros auxilios básicos que pueden aplicarse.

4-Fomentar prácticas pedagógicas que favorezcan la salud visual y auditiva, así como estrategias de prevención para evitar el deterioro sensorial en los estudiantes.

d) Desarrollo de la actividad:

Introducción al tema: (15 minutos)

La salud visual y auditiva es esencial para el desarrollo integral y el aprendizaje efectivo de los niños y niñas. Los docentes, cumplen un rol fundamental en la detección temprana de posibles alteraciones sensoriales que pueden afectar el rendimiento académico, la comunicación y el bienestar emocional de los estudiantes.

Este taller tiene como propósito fortalecer sus conocimientos y habilidades para identificar factores de riesgo, signos de alerta y estrategias de prevención relacionados con la salud visual y auditiva, promoviendo un entorno escolar más inclusivo y saludable.

La jornada será liderada por una profesional en enfermería, quien compartirá recomendaciones prácticas y actividades aplicables en el entorno hogar y educativo.

Se dará inicio por medio de una actividad rompe hielo" ¿Quién soy con mis sentidos?".

Como parte introductoria, se aplicarán preguntas orientadoras (ver Anexo 1) relacionadas con la salud visual y auditiva, con el fin de explorar saberes previos.

A continuación, se presentará el contenido principal del taller mediante una presentación en PowerPoint.

Seguidamente, se llevará a cabo una actividad lúdica titulada "Detectives de sonidos y colores" diseñada para generar empatía y reflexión sobre las barreras que enfrentan los estudiantes con alteraciones sensoriales.

TALLER

SALUD VISUAL Y AUDITIVA

La magia de ver y oír bien

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Finalmente, se hará el cierre y conclusiones del taller, donde se darán ejemplo de actividades orientadas a fomentar el respeto por el silencio, la conciencia auditiva y el cuidado del sentido del oído.

Desarrollo del tema:

- Actividad rompe hielo
- Preguntas orientadoras (Anexo 1)
- Presentación (power point) (Anexo 2), (50 minutos)
- Actividad lúdica

ACTIVIDAD ROMPE HIELO

" ¿Quién soy con mis sentidos?"

🎯 **Objetivo:**

Relajar el ambiente, promover la interacción entre participantes y conectar con el tema de los sentidos.

⏱️ **Duración:** 15 minutos

👣 **Paso a paso:**

1.Entregar a cada participante una tarjeta o papel con una palabra o imagen de un objeto que emite un sonido o tiene una forma/función visual clara. Ejemplos:

- Campana
- Semáforo
- Auriculares
- Lupa

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

- Reloj
- Bocina
- Lámpara
- Gafas
- Gato (por el maullido)

2.Instrucciones:

•Sin mostrar la tarjeta, cada persona debe hacer una mímica, gesto o sonido característico de lo que tiene.

•El grupo debe adivinar qué es.

•Al revelar el objeto, la persona dice:

👉 “Yo soy un/a ___ y me relaciono con el sentido de la vista / el oído porque…”

3.Cierre:

•Se concluye en cómo usamos constantemente nuestros sentidos para interpretar el mundo, y la importancia de preservarlos.

ACTIVIDAD LÚDICA

🕵️‍♀️ **DETECTIVES DE SONIDOS Y COLORES**

🎯 **Objetivo:**

Estimular la percepción sensorial auditiva y visual, y reflexionar sobre cómo el entorno sonoro y visual afecta la percepción y el aprendizaje de los estudiantes.

⏱️ **Duración estimada:**

20 minutos

🧴🔧 **Materiales necesarios:**

TALLER

SALUD VISUAL Y AUDITIVA

La magia de ver y oír bien

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

*Tarjetas de colores (imprimir o usar cartulinas: rojo, azul, verde, amarillo, blanco, negro, naranja, morado).

*Grabaciones de sonidos o sonidos en vivo. Ejemplos:

•Campana o timbre escolar

•Risas de niños

•Música suave

•Gritos o bullicio de recreo

•Lluvia o viento

•Silencio (simulado con unos segundos sin sonido)

•Teclado escribiendo

•Reloj haciendo “tic-tac”

Se puede usar un celular o parlante para los sonidos. También se puede realizar en vivo, reproduciéndolos con objetos reales.

👣 **paso a paso:**

1. Explica brevemente que los sentidos trabajan juntos, y que en el entorno muchas veces los estímulos visuales y auditivos compiten. Esta actividad los hará “jugar” con esa percepción.

2.Mostrar todas las tarjetas de colores (ponerlas sobre una mesa).

3. Explica: “Van a escuchar un sonido. Piensen qué color les transmite ese sonido y por qué.”

4.Reproducir el primer sonido.

5.Cada participante elige un color que cree que “se relaciona” con ese sonido.

6.Pídales que expliquen su elección brevemente (por ejemplo, “El timbre me suena a rojo porque me alerta”, “La música suave me suena a azul porque me calma”).

7.Repite el proceso con 4 a 6 sonidos distintos.

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

🗣️ **Sugerencia:** Puede dividir en grupos pequeños y dejar que discutan entre ellos antes de compartir.

🧠 **Cierre y reflexión:**

Pregunta:

* ¿Cómo se sintieron al relacionar colores y sonidos?

* ¿Creen que los niños perciben en el entorno de formas distintas según los estímulos?

* ¿Qué tipo de sonidos o colores deberían promoverse para facilitar el aprendizaje y el bienestar?

Concluya con ideas como:

Colores cálidos suaves y sonidos controlados favorecen la concentración.

Exceso de estímulos visuales o auditivos puede agotar o desorientar.

El aula ideal promueve un equilibrio sensorial.

Cierre y conclusiones: (20 minutos)

Palabras de cierre por la profesional:

“Hoy recordamos que ver y oír bien no solo es importante para el aprendizaje, sino también para el bienestar emocional y la seguridad de nuestros niños y niñas.

La salud visual y auditiva no siempre da señales claras cuando algo no va bien. Por eso, nuestra labor como adultos responsables, ya sea en casa o en la escuela, es estar atentos, prevenir y actuar a tiempo.

Los buenos hábitos se enseñan con el ejemplo: pausas activas, control del ruido, cuidado del uso de pantallas, iluminación adecuada, controles periódicos. Son acciones sencillas pero poderosas.

Conclusión final del taller:

1.La prevención es la clave: La mayoría de los problemas visuales y auditivos pueden prevenirse o detectarse a tiempo con hábitos saludables y revisiones regulares.

2.Ambientes saludables favorecen el aprendizaje: Aulas y hogares con buena iluminación, poco ruido y pausas visuales favorecen la atención y el desarrollo.

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

3.El uso de pantallas debe ser regulado: Es importante establecer límites en el tiempo de exposición y fomentar actividades al aire libre.

4.Detectar señales de alerta: Dificultades para ver de lejos, dolores de cabeza frecuentes, no responder cuando se les habla, subir el volumen. Son señales que no debemos ignorar.

5.El trabajo en equipo es esencial: Padres y docentes deben comunicarse y trabajar juntos para cuidar estos sentidos fundamentales.

A continuación, se presentarán ejemplos de actividades para desarrollar con los niños bajo el título:

“AMOR POR EL SILENCIO”

Estas actividades están orientadas a fomentar el respeto por el silencio, la conciencia auditiva y el cuidado del sentido del oído desde la primera infancia. A través del juego y la

reflexión, los niños aprenderán que el silencio también es una forma de escuchar, concentrarse y cuidar su salud auditiva.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES “AMOR POR EL SILENCIO”

“Buscamos sonidos escondidos”

Edad: 5-6 años

Objetivos:

*Conseguir en el aula un clima de silencio motivado

*Iniciar actitudes de “escucha activa”

*Valorar la riqueza del silencio

Consigna: “Vamos a escuchar. A ver quién encuentra un sonido “

Realización: Puede realizarse esta actividad como rutina en las entradas, o si se va elevando el nivel sonoro del aula. Dada la consigna, se mantendrá el silencio para poder “pillar” algún sonido “escondido”.

Se pregunta a los estudiantes por los sonidos encontrados, valorando el medio para descubrirlos (el silencio). Puede ser que se escuchen sonidos no identificados a lo que podremos atribuir significado

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

con la participación de todos. Así "aprenderemos" nuevos sonidos.

"Jugamos con el silencio"

Edad: 4-5 años0

Objetivos:

*Asociar el silencio a situaciones lúdicas y agradables

*Favorecer la conciencia de sonido y de silencio

*Estimular actitudes de atención auditiva

Consigna:" Vamos a escuchar y a jugar con el silencio"

Realización: Esta actividad puede ser realizada en horario de educación física donde se trabaje la psicomotricidad, se puede aplicar al juego de las sillas o a cualquier otro juego. Durante el periodo de silencio, andamos de puntillas y al escuchar el sonido elegido (por ejemplo, una música suave) ocupamos nuestra silla.

"Con música trabajamos mejor"

Edad: 3-4-5 y 6 años (adaptándose a los tiempos de trabajo individual)

Objetivos:

*Estimular la capacidad de centrarse en la tarea

*Generar estrategias de planificación

*Potenciar la imaginación

Consigna: "Vamos a trabajar y a escuchar música" "La música nos ayuda a trabajar mejor"

Realización: Una vez que todos los niños tengan clara la tarea, incorporar música suave, coincidiendo con los tiempos de trabajo individual.

Se intentará hacer las aclaraciones posibles antes de iniciar la música, procurando que el tiempo para la realización de la tarea sea suficiente.

Los que terminen antes, pueden pensar en un título para la música y/o hacer un dibujo sugerido por esta música.

e) Temas:

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

- Cuidados de la salud visual
- Actividades cotidianas que pueden afectar la visión
- Sustancias que pueden afectar los ojos, exposición a pantallas
- Práctica deportiva y salud visual
- Prevención de problemas visuales, defectos de refracción, principales lesiones oculares, síntomas y cuidados ante lesión ocular

- Cuidados de la salud auditiva, hábitos y cuidados del oído y audición, protección del ruido, identificación de lesiones auditivas, señales de pérdida de audición en niños.

f) Desarrollo de los temas

- **ACTIVIDADES COTIDIANAS QUE PUEDEN AFECTAR LA VISIÓN**

Los ojos no sólo son de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, sino también de los más sensibles y delicados. Cualquier factor externo o lesión puede afectarlos de forma directa y causarnos graves perjuicios. A diferencia de otros órganos del cuerpo, están menos protegidos y por tanto más expuestos a cualquier lesión o a las enfermedades que afectan a nuestra salud visual.

Su mecanismo de defensa natural es mínimo, si tenemos en cuenta la gran cantidad de agentes externos a los que diariamente se exponen, como, por ejemplo:

El sol, el aire, la contaminación, el frío, el calor o el cloro, entre muchos otros.

En el trabajo, en el colegio o incluso en los ratos de ocio es necesario tener en cuenta una serie de cuidados para evitar, no sólo lesiones inmediatas que podamos sufrir, sino también prevenir la aparición de enfermedades.

ACTIVIDADES LABORALES Y EDUCATIVAS EN RELACION CON LA EXPOSICION DE LOS OJOS

El riesgo visual no es el mismo en todos los casos. Hay trabajos que puede generar un mayor peligro para nuestros ojos y, por ello, es necesario tomar las precauciones pertinentes.

Según los especialistas en salud visual, labores como la carpintería, la construcción, la minería, la reparación de automóviles, la fontanería, la soldadura y otras en las que se empleen sustancias químicas implican mayores riesgos para nuestros ojos. Sin embargo, nadie está exento de sufrir lesiones. Todos los trabajos, por sencillos que parezcan, nos exponen a problemas visuales.

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Estas son algunas recomendaciones:

• **Trabaja con buena iluminación:**
Un primer factor a tener en cuenta para cuidar nuestra salud visual en el trabajo es la iluminación. El sitio en el que nos encontremos debe tener unas entradas de luz adecuadas o, en su defecto, una luz artificial que nos permita desarrollar nuestras labores sin problemas.

Si lo tuyo es estar en un despacho, recuerda que la luz debe provenir del lado opuesto al que escribes y estar por encima de la altura de la cabeza.

• **Regula el tiempo que pasas delante del computador:**
Los computadores, los celulares y otros dispositivos electrónicos son ahora mismo causantes de muchas enfermedades visuales.

Aprende a regular su uso y toma las medidas protectoras que creas necesarias. Por ejemplo, descansa tus ojos cada hora y evita poner la pantalla del ordenador cerca de la ventana o a contraluz, dos hábitos que pueden generar sequedad ocular. Y si es preciso, utiliza lentes especiales para las pantallas.

• **No exponerse al sol intenso:** Si tu trabajo se realiza en exteriores, evita exponerte a condiciones atmosféricas adversas, como, por ejemplo: el sol intenso, la lluvia.

En función de lo que hagas, protege tus ojos con gafas, caretas u otros elementos protectores.

- **SUSTANCIAS QUE PUEDEN AFECTAR LOS OJOS, EXPOSICIÓN A PANTALLAS**

• **Blanqueadores de uso doméstico:**

Tener especial cuidado con la lejía, los blanqueadores, los friegasuelos y otros productos cuya composición supongan un riesgo alto para los ojos. Es importante no frotar los ojos mientras estemos realizando estas rutinas de limpieza.

• **Salpicadura de aceite:** Las quemaduras con aceite de cocina no sólo afectan a la piel, sino también a los ojos. Es importante mantenerse a cierta distancia del fuego y evitar que las gotas que salten desde la sartén alcancen la cara.

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

• **Encrespadores de pestañas y otros cosméticos:** Un mal empleo de encrespadores de pestañas y de otros productos cosméticos puede ser la causa de problemas visuales graves. Se recomienda un uso moderado y cuidadoso de los mismos.

• **Fluidos industriales:** Algunas fábricas y plantas de producción hacen uso de productos químicos potencialmente peligrosos para la salud visual de quienes trabajan en ellas. Cuando el trato con estas sustancias (gasolina, disolventes, ácidos, etc.) es cotidiano, se deben tomar las medidas de protección pertinentes.

• **Alcohol, refrescos y otras bebidas:** Son productos con los que tenemos contacto diario. Conviene consumirlos de forma correcta y evitar por todos los medios que alcancen la zona de los ojos.

• **Champú, gel de baño y jabón**: Las recomendaciones en este sentido pasan por aplicarlos cuidadosamente y evitar que alcancen el rostro y, sobre todo, la vista. Es importante enjuagar bien los ojos para evitar que estos productos entren en contacto directo con ellos.

TELÉFONOS, TABLETAS Y PANTALLAS DE ORDENADOR

Muchas personas pasan buena parte del día (hasta 8 horas o más) frente a aparatos digitales por cuestiones de trabajo o de ocio. No se trata de que estos aparatos sean perjudiciales en sí mismos. Es el exceso de horas que pasamos delante de ellos lo que supone un riesgo para nuestra salud visual. Las pantallas emiten una alta cantidad de luz ultravioleta que puede provocar molestias a largo plazo, por lo cual es necesario neutralizar sus efectos siguiendo consejos como:

• **Mantener una distancia prudente con la pantalla:** La distancia media es la ideal para interactuar con cualquiera de estos dispositivos. Aunque este valor depende de cada aparato, lo cierto es que no debemos perder nunca la nitidez de los contenidos que apreciamos, es decir, elementos como el color y las formas. De esta manera evitaremos la fatiga visual y el envejecimiento ocular precoz.

• **Ajustar la iluminación de los dispositivos:** No debe ser ni mucha como para que nos encandile ni poca como para esforzarnos más de lo recomendable. El objetivo es buscar el equilibrio entre los reflejos del ambiente en el que nos encontramos y la luz natural. Utilizar gafas o lentes especiales para pantallas. Si pasas muchas horas delante de cualquier dispositivo digital, es importante que uses gafas o lentes especiales. No importa que no

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

tengas miopía, hipermetropía o cualquier otro defecto visual; el objetivo es proteger tus ojos de la luz que emiten las pantallas.

• **Hacer descansos regulares:** También te recomendamos que hagas pausas regulares durante tu rutina de trabajo, por ejemplo, cada hora. Incluso, algunos especialistas recomiendan salir de vez en cuando a un ambiente natural, pues la luz del día reduce el impacto de los rayos artificiales de las pantallas en nuestros ojos y equilibra las funciones cardiacas.

LA LECTURA (EN PAPEL O DIGITAL)

Otra de las actividades diarias que puede ocasionarnos lesiones en los ojos es la lectura, bien sea la de libros convencionales o a través de tabletas, celulares o computadores. Sin embargo, la aparición de los dispositivos electrónicos ha provocado que estas recomendaciones sean cada vez más habituales. Veamos algunos consejos al respecto:

• **Distancia con el libro o dispositivo:** Si eres lector de libros en papel, lo más recomendable es que la distancia entre el libro y tus ojos sea la misma que la longitud de tu antebrazo; es lo que se denomina distancia media. Pero si, por el contrario, eres de los que prefiere los dispositivos digitales, guarda entre 30 y 45 centímetros de distancia con la pantalla.

• **Elige un tamaño de letra adecuado:** Los libros con letra pequeña exigen un mayor esfuerzo. Buscar una versión en la que la tipografía sea la adecuada y no te produzca irritación ni fatiga visual. En cuanto a los dispositivos, basta con que gradúes el nivel de la letra a tu gusto y comodidad.

• **Luz lateral y sin reflejos:** Si usas los dispositivos digitales, conviene que gradúes la pantalla de tal forma que la luz sea lateral y se extienda de manera uniforme al resto de las zonas iluminadas. Además, asegúrate de que la pantalla no emita reflejos del entorno donde estés.

• **Aplicaciones móviles de protección:** Si usas ebooks y tabletas para leer, puedes recurrir a diversas aplicaciones digitales que te ayudan a regular el nivel de luz y la calidad de la imagen. Lux Lite, Twilight, Screen Filter o Nocturno son algunas de las más conocidas en el mercado.

- **PRÁCTICA DEPORTIVA Y SALUD VISUAL**

TALLER

SALUD VISUAL Y AUDITIVA

La magia de ver y oír bien

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Solemos creer que las únicas lesiones de las prácticas deportivas son los esguinces, las roturas de ligamento o los problemas musculares. Sin embargo, las lesiones en los ojos también son una causa importante de las bajas deportivas.

Según los especialistas, cada año se presentan cerca de 42.000 lesiones oculares que se derivan de la falta de cuidados durante el ejercicio deportivo, especialmente aquellos que se caracterizan por el uso de la fuerza, el contacto personal o la sobreexposición al sol y a los deslumbramientos.

También son frecuentes las lesiones causadas por golpes, traumatismos, cortaduras o rasguños. Cada deporte exige una serie de protectores oculares.

Recomendaciones:

• **Si te ejercitas al aire libre, usa gafas de filtro tipo 4:** El filtro 4 es el que más frena los rayos UV cuando la práctica deportiva exige permanecer varias horas al día al aire libre. Estas gafas deben ser livianas, no interferir en el campo visual ni afectar el rendimiento.

• **Gafas protectoras para el agua:** La natación y todos aquellos deportes que supongan el contacto directo con el agua, bien sea salada o dulce, exigen el uso de gafas especializadas. Lo mismo si vas a la playa o si tomas clases de natación en tus ratos libres.

- **PREVENCIÓN DE PROBLEMAS VISUALES, DEFECTOS DE REFRACCIÓN, PRINCIPALES LESIONES OCULARES, SÍNTOMAS Y CUIDADOS ANTE LESIÓN OCULAR**

Recomendaciones generales para el cuidado de la vista

• **Consume nutrientes esenciales para la vista:** Lleva una dieta sana y rica en nutrientes que favorezcan la vista. Por ejemplo, puedes incluir productos con alto contenido de vitaminas A y C y minerales como el magnesio, que ayudan al buen funcionamiento de las células del sentido de la vista.

• **Hidrata permanentemente tus ojos:** Asegúrate de que tus ojos están bien hidratados al empezar el día. Las lágrimas artificiales son un producto que nos puede ayudar en ese sentido, siempre y cuando hayan sido recetadas por tu oftalmólogo. Recuerda: no todas las lágrimas sirven en todos los casos.

• **Protégete del sol en cualquier época del año:** No importa que el sol se haya ido. Debes seguir protegiéndote de los rayos solares, incluso en os meses más fríos del año.

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

• **Visita a tu oftalmólogo regularmente:** No olvides visitar a tu oftalmólogo por lo menos dos veces al año. Mucha gente no lo hace y sólo acude a la consulta cuando los problemas visuales se han agravado.

• **Hacer ejercicio dos o tres veces a la semana:** El ejercicio, especialmente el que pone a prueba tu capacidad cardiovascular, tiene efectos beneficiosos para tu salud visual. Al mejorar la circulación, ayuda a que la sangre que llega a los ojos sea de mejor calidad. Además, la práctica en sí misma retrasa los efectos del envejecimiento, con lo cual reduce el riesgo de sufrir enfermedades visuales típicas de la madurez y la vejez y otras que a largo plazo pueden afectar al sentido de la vista, como por ejemplo la diabetes.

¿QUE SON LOS DEFECTOS REFRACTIVOS Y COMO SE MANIFIESTAN?

Son todas aquellas situaciones en las que por mal funcionamiento óptico, el ojo no es capaz de proporcionar una buena imagen, esto conlleva a la disminución de la agudeza visual y en muchos casos a la baja visión,

Los síntomas principales de los errores refractivos son la visión borrosa, picazón, sensación de tensión en los ojos y, ocasionalmente, dolor de cabeza, estos últimos provocados por un sobre esfuerzo continuado. Estos síntomas suelen desaparecer al corregir el defecto, ya sea con anteojos, lentes de contacto o por cirugía.

Los defectos refractivos son:

Miopía: Es cuando una persona ve mal de lejos, aunque de cerca vea perfectamente.
La miopía, generalmente, se desarrolla en la época escolar y se suele estabilizar hacia los 20 años. Hasta entonces puede desarrollarse muy rápidamente y requerir frecuentes cambios de graduación de las gafas.

Hipermetropía: El ojo es habitualmente más corto de lo normal (al contrario que en la miopía).
Esto hace que los objetos que están cerca no puedan ser enfocados sobre la retina, sino por detrás de él. Son frecuentes los dolores de cabeza, los ojos rojos y la falta de interés por la lectura. Es imprescindible corregir en los niños las hipermetropías al igual que cualquier otro defecto refractivo, que sea capaz de provocar disminución en la visión, por pequeña que sea.

Astigmatismo: Las personas con astigmatismo tienen una córnea más curvada en una dirección que en otra. Provoca, en general, visión borrosa o distorsionada para los objetos situados a una cierta distancia.

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

El astigmatismo es generalmente hereditario y se presenta en edades muy tempranas. No suele modificarse a lo largo de la vida.

Ambliopía: Puede ser definida como la reducción unilateral o bilateral de la agudeza visual mejor corregida, no atribuible en su totalidad, a anomalías estructurales del ojo, o de la vía visual posterior. Esta condición puede ser evitada si se detecta a tiempo o se interviene de manera adecuada. Es decir, a menor edad de inicio del tratamiento, mejor resultado funcional.

¿QUE ES UNA LESION OCULAR?

Cualquier accidente que haya causado un daño o traumatismo en los ojos. En términos generales, estos accidentes pueden producirse tanto de forma física (golpes, puñetazos, elementos proyectados sobre el ojo, etc.), como de forma química (cuando una sustancia abrasiva entra en contacto con el ojo).

SINTOMAS MÁS COMUNES

• Dolor constante en el ojo u ojos donde se ha producido la lesión.
• Dificultad para abrir los ojos.
• Dificultad para ver o visión borrosa.
• La pupila presenta un aspecto o tamaño diferente al habitual.
• Presencia de sangre en la pupila del ojo.
• Heridas o desgarros en el párpado.
• Un ojo no se mueve de la misma forma que el otro.
• Un ojo está más fuera de la órbita que el otro.
• Presencia de algún cuerpo extraño en el ojo que el párpado y las lágrimas no consiguen expulsar.

CUIDADOS SE DEBEN TENER ANTE UNA LESION OCULAR

• **No frotar el ojo:** Al frotar el ojo se podría dañar todavía más la superficie ocular si hubiera quedado alojado en su interior algún cuerpo extraño (arenilla, partículas de otros materiales, etc.).

• **Parpadear para limpiarlo:** Lo primero que se deberá hacer será intentar parpadear con naturalidad para que sea el propio párpado y la lágrima del ojo la que intente limpiar y expulsar cualquier cuerpo extraño que haya podido quedar alojado en el ojo.

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

• **Limpiar el ojo con agua pura o con una solución salina apta para ser aplicada por vía oftálmica:** Para limpiar el ojo se deberán aplicar alguna de estas dos soluciones, especialmente si se trata de una lesión química que se haya producido con una sustancia abrasiva. En ningún caso se deberá intentar limpiar el ojo con objetos punzantes o sólidos que puedan dañarlo todavía más.
• **No ejercer presión sobre el ojo:** No se debe ejercer ningún tipo de presión sobre el ojo, ya que esto podría ser perjudicial en el caso de una lesión grave.

• **No aplicar ungüentos u otras sustancias en el ojo:** Salvo que lo haya recomendado un médico, se debe evitar aplicar cualquier tipo de sustancia sobre el ojo.

• **No forzar la salida de los objetos incrustados:** En el caso de que se identifique algún objeto incrustado en el ojo, no se deberá manipular, sino acudir a urgencias para que sea en el hospital donde se proceda a su extracción por parte del personal de salud.

• **Acudir a urgencias:** Después de haber puesto en práctica el resto de recomendaciones, se deberá acudir a urgencias para que un médico pueda evaluar el estado del paciente (tanto si se aprecian síntomas a simple vista como si no).

- **CUIDADOS DE LA SALUD AUDITIVA, HÁBITOS Y CUIDADOS DEL OÍDO Y AUDICIÓN, PROTECCIÓN DEL RUIDO, IDENTIFICACIÓN DE LESIONES AUDITIVAS, SEÑALES DE PÉRDIDA DE AUDICIÓN EN NIÑOS.**

¿QUÉ ES SALUD AUDITIVA?

Es la capacidad efectiva sana del ser humano para oír, ligada a la función de comunicar a través del lenguaje.

Una audición sana le permite al hombre, desarrollar y potencializar sus capacidades; la atención, percepción, identificación y discriminación auditiva son procesos cognitivos básicos que interactúan entre sí a lo largo del desarrollo evolutivo del niño. Por otra parte, intervienen en el paso de aquellos sistemas de comunicación con valor lingüístico – signos lingüísticos y códigos lingüísticos.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA PÉRDIDA AUDITIVA?

• Enfermedades infecciosas y crónicas del oído

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

• Enfermedades infecciosas de la infancia como la rubéola, sarampión, parotiditis, meningitis y toxoplasmosis, entre otras.

• Bajo peso al nacer, incompatibilidad sanguínea, hipoxia neonatal, sufrimiento fetal agudo.

• Traumas craneoencefálicos y de oído.

• Exposición a ruidos excesivos y contaminación sonora.

• Uso de sustancias y medicamentos ototóxicos como los aminoglucósidos.

• Presbiacusia (pérdida auditiva en el envejecimiento).

• Cerumen impactado o encajamiento de cuerpos extraños.

HÁBITOS Y CUIDADOS DEL OÍDO Y LA AUDICIÓN

El sentido del oído hace parte de la salud integral te permite escuchar todo lo que se encuentra a tu alrededor y te ayuda a mantener el equilibrio corporal. Por ello, debes poner en práctica los siguientes cuidados básicos:

Conductas protectoras y medidas preventivas

Mantener hábitos de higiene personal, baño corporal diario y lavado de manos, alimentación saludable y buena nutrición, actividad física y deporte.

Qué No se debe hacer

• Introducir objetos extraños ni bastoncillos en el conducto auditivo externo

• Intentar extraer los tapones de cera, acude al especialista

• Sugerir o recomendar remedios caseros

• Hacer duchas o irrigaciones en el oído

• Aplicar sustancias en el oído sin prescripción médica

• Utilizar reblandecedores de cerumen sin indicación de un profesional, estas medidas resecan la superficie de las células del conducto auditivo externo; eliminan el cerumen, pero también su capacidad protectora y antibacteriana.

• Aplicar agua oxigenada sin necesidad

•Extraer el agua del oído golpeando la cabeza

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

• Sumergirse o nadar en aguas contaminadas.

• Poner gotas de leche materna u otras sustancias dentro del oído, es peligroso, causan infección severa y no quita el dolor de oído

• Destapar los oídos soplando o tapando las fosas nasales, porque se obstruye la trompa de Eustaquio

• Cuanto sientas algún tipo de secreción o sangrado visita al otorrinolaringólogo y evita auto medicarte o ingerir cualquier medicamento recomendado.

• No te expongas a ruidos de alta intensidad

• Ante la presencia de un cuerpo extraño en el oído no intentes sacarlo.

Qué SI se Puede hacer

• Extraer el agua del oído halando la oreja hacia abajo y afuera y dar fuertes saltos repetitivos en un solo pie.

• Ante la presencia de ruptura de tímpano o de otitis externa evite que le entre agua al oído, cúbralo con un algodón y vaselina entes de entrar a la ducha

• Destaparse los oídos bostezando abriendo y cerrando la boca exageradamente como cuando tiene mucha hambre.

• Evite la exposición constante a ruidos fuertes o continuos

• Trata de permanecer lo más alejado posible de detonaciones, explosiones y modula el volumen del sonido de bocinas, micrófonos y audífonos. Si es necesario utiliza tapones para amortiguar el ruido y proteger al oído.

• Ante la presencia de un cuerpo extraño acuda al servicio médico o aun profesional experto

• Ante la presencia de dolor, secreción, inflamación, resfriado común y otras afecciones respiratorias visita a tú médico o especialista para evitar complicaciones auditivas, ya que la propia anatomía favorece las infecciones en el oído medio, sobre todo en los niños.

• Evita las contusiones en la cabeza y el oído. Si practicas algún deporte de contacto, toma las precauciones recomendadas para evitar daños, como algún equipo especial.

• Antes de someterte a cualquier cirugía otológica, consulta a dos médicos diferentes (opiniones o conceptos distintos) y la mejor opción de comunicación ofrecida.

• Evaluación de la Agudeza auditiva y de la comunicación efectiva

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

• Si eres adulto asiste cada a año a consulta médica para que te revise el oído y evalúen tu audición. Si padeces alguna enfermedad crónica o degenerativa como diabetes o hipertensión acude cada seis u ocho meses para que te realicen una audiometría.

• Favorecer el desarrollo normal del lenguaje y adquisición de la primera lengua en la primera infancia a través de estimulación adecuada, juegos rimas y canciones en diferentes entornos y programas sociales.

•Lleva a los niños a la valoración de la agudeza auditiva este examen se hace desde el nacimiento y debe repetirse cada año como mínimo hasta los 12 años.

PROTECCIÓN DEL RUIDO

• Es esencial que los músicos usen protección de oídos.

• Cuando usan auriculares o escuchan música amplificada en un lugar cerrado como un automóvil, se recomienda reducir el volumen y pedir a los demás que hagan lo mismo.

• Si el sonido de un auricular puede escucharse por otros a un metro, el volumen es demasiado alto.

• Muchos equipos recreativos, juguetes para niños, artefactos del hogar, y herramientas eléctricas cuentan dentro de sus manuales de uso con especificaciones de ruido. Es recomendable elegir los modelos más silenciosos, especialmente para equipos que se usan a menudo o cerca de los oídos como los secadores de cabello.

• Evitar juguetes para niños que producen altos niveles de ruido. Esto es muy importante, dado que los niños a menudo utilizan los juguetes cerca de sus oídos, lo cual los expone a una amenaza adicional para el daño de audición.

•No ubicarse cerca de parlantes en eventos públicos como conciertos, festivales y espectáculos deportivos.

• Evitar el uso o cercanía con elementos productores de ruido, como petardos (mechas de tejo) y “vuvuzelas”.

• Si se sospecha pérdida de audición, es necesario consultar a un médico o especialista en oído. La detección temprana puede evitar un daño grave, así como los consiguientes desórdenes del habla en niños.

IDENTIFICACIÓN DE LESIONES AUDITIVAS

¿Los niños con limitaciones auditivas son más vulnerables a los trastornos del lenguaje?

TALLER
SALUD VISUAL Y AUDITIVA
La magia de ver y oír bien
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Sí. Los niños con discapacidad auditiva son vulnerables a los trastornos del lenguaje porque carecen del acceso a la información lingüística de las señales auditivas. Aun así, las características de estos niños pueden variar según sea su capacidad en el lenguaje oral.

SEÑALES DE PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN EN NIÑOS

• El niño oye bien la mayor parte del tiempo, pero en otras ocasiones no responde.

• Quiere subir el volumen de la televisión más que los demás miembros de la familia.

• Dice: "¿qué?" con demasiada frecuencia.

• El niño dirige uno de sus oídos hacia delante para escuchar, o se queja de que solo puede oír con su oído bueno.

• Baja su rendimiento escolar, o el profesor se da cuenta de que no escucha ni responde en clase como los demás niños.

• El niño se queja de que no escucha. Parece obvio, pero muchos padres asumen que el niño simplemente no está prestando atención cuando en realidad se puede tratar de una pérdida de audición no diagnosticada.

• Parece que el niño no presta atención.

• Comienza a hablar más alto que antes.

• El niño le mira con intensidad cuando usted habla, como si estuviera concentrado, lo que puede indicar que está pendiente de signos visuales para interpretar el habla.

• Si tiene la sensación de que algo no va bien, pero no está seguro del motivo, no lo deje pasar. Acuda al médico para que le remita al especialista y disipar así sus dudas.

Bibliografía

Dirección territorial de salud de caldas (Colombia). Estrategia salud visual y auditiva [documento no publicado]. Manizales (Caldas): DTSC; 2025 [citado 2025 may 19].

Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia). Alistamiento para la operación de la Ruta Integral de Atención con énfasis en salud auditiva y comunicativa [Internet]. Bogotá: MinSalud; 2022 [citado 2025 may 17]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/alistamiento-operacion-ria-sac.pdf

TALLER

SALUD VISUAL Y AUDITIVA

La magia de ver y oír bien

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia). Abecé de salud auditiva [Internet]. Bogotá: MinSalud; 2017 [citado 2025 may 19]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-salud-auditiva-2017.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia). Pautas para el cuidado auditivo [Internet]. Bogotá: MinSalud; [s.f.] [citado 2025 may 19]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/folleto_pautas_cuidados_auditivos.pdf

Clínica Baviera. Lesiones oculares: tipos, causas y prevención [Internet]. Madrid: Clínica Baviera; [s.f.] [citado 2025 may 19]. Disponible en: http://www.clinicabaviera.com/lesionesoculares



Firma del profesional que ejecuta la actividad

1.057.758.609
Cédula

1057758609
N° de registro profesional