Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

TALLER DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS 1: "SALUD VISUAL Y AUDITIVA" Y "COME BIEN, CAMBIA TU PLATO, VIVE MEJOR"

SALUD ESCOLAR: VEO BIEN, ESCUCHO CLARO, SONRÍO SIEMPRE

LINEA: NO TRANSMISIBLES

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Cuidados de la Salud Visual ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR NUESTRA SALUD VISUAL?



Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

ACTIVIDADES COTIDIANAS QUE PUEDEN AFECTAR A LA VISTA

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



Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

SUSTANCIAS Y LÍQUIDOS QUE PUEDEN AFECTAR LOS OJOS











Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

TELÉFONOS, TABLETAS Y PANTALLAS DE ORDENADOR







Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

LA LECTURA (EN PAPEL O DIGITAL)





Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

PRÁCTICA DEPORTIVA Y SALUD VISUAL







Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

OJO CON TUS OJOS: ¿CÓMO PREVENIR PROBLEMAS VISUALES?





Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

OJO CON TUS OJOS: ¿CÓMO PREVENIR PROBLEMAS VISUALES?









Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Miopía



Ojo Normal

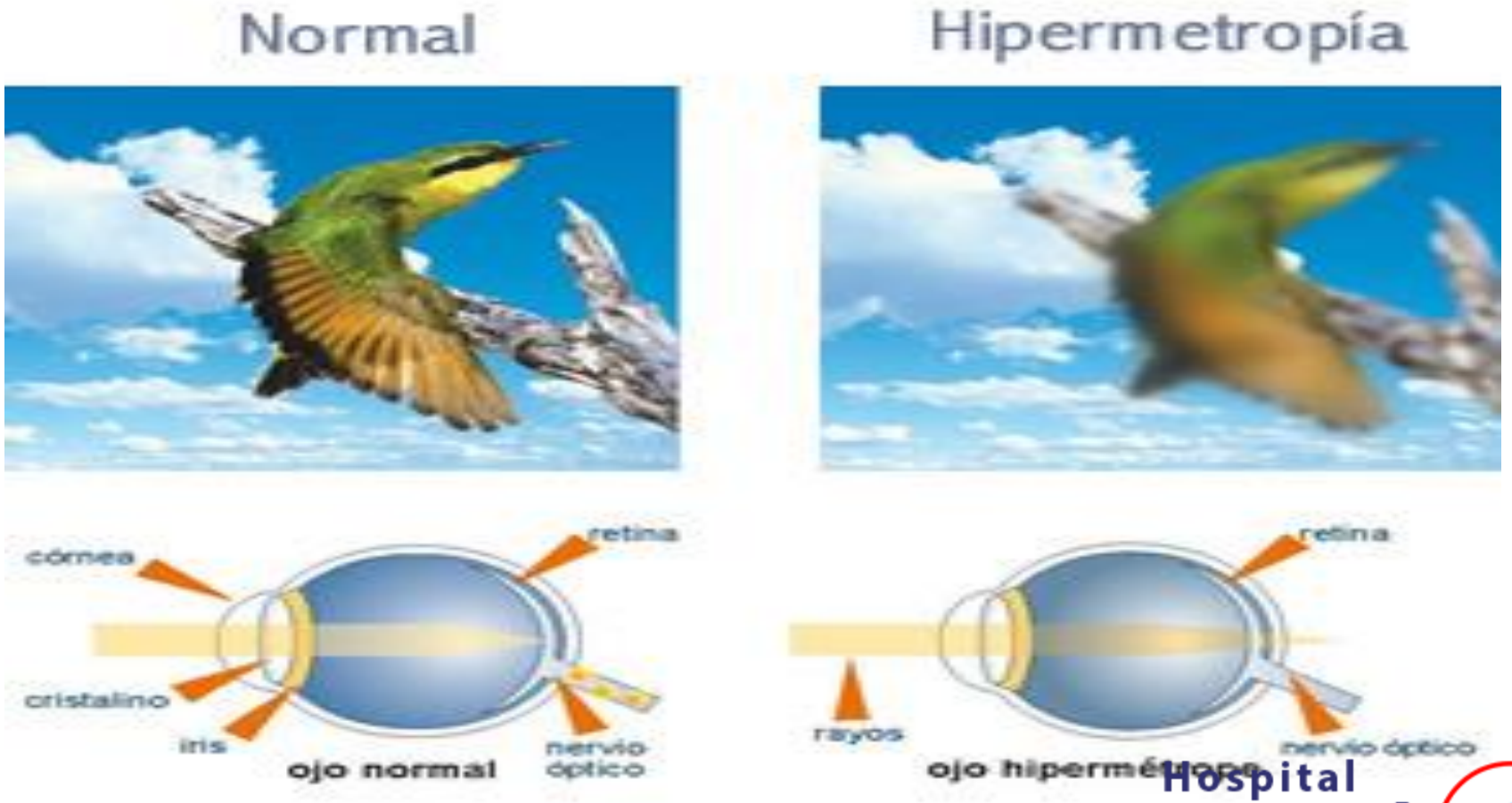


Ojo con Miopía

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Hipermetropía



Hospital San José De Aguadas E.S.E.

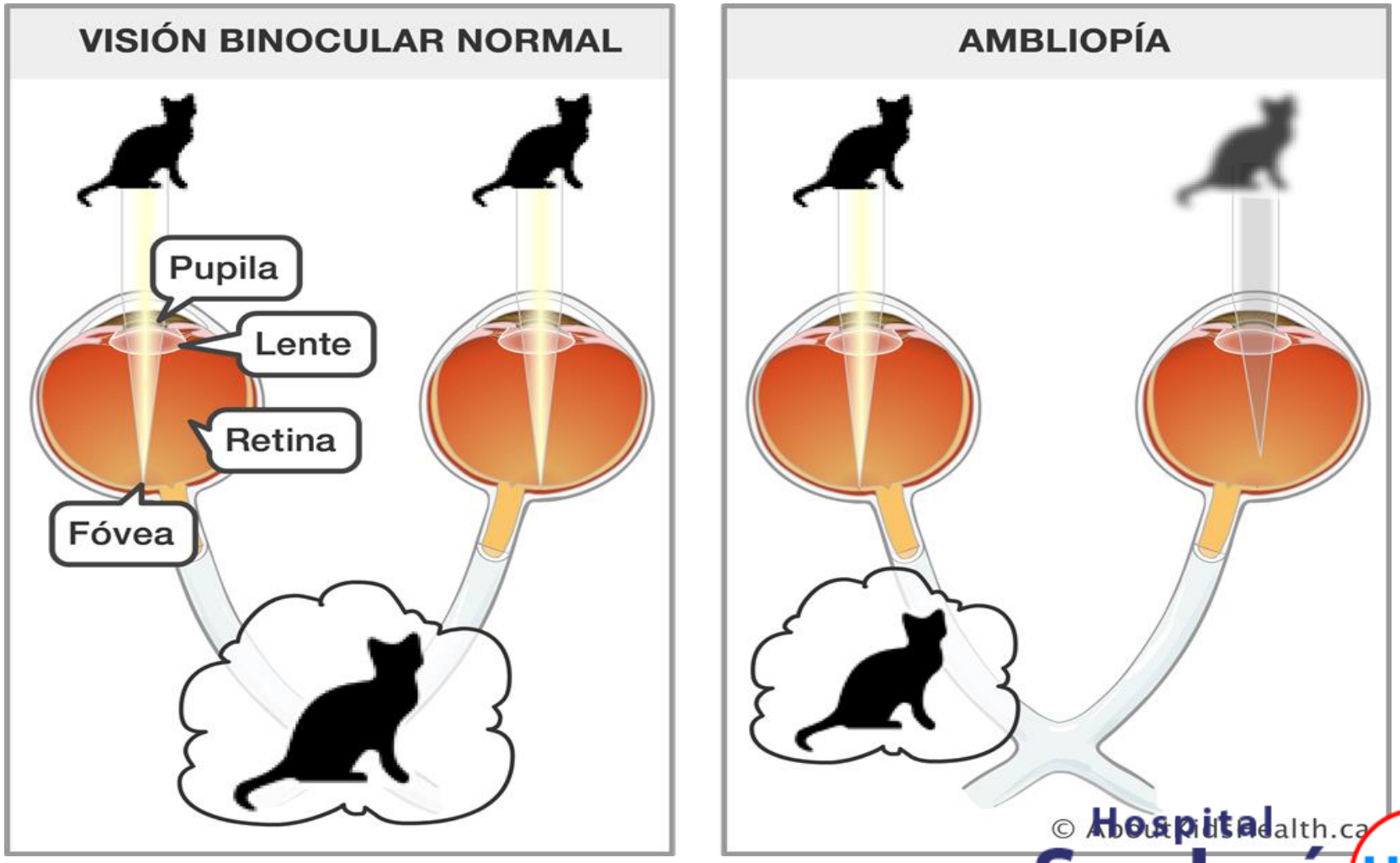
Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas





Hospital San José De Aguadas E.S.E.

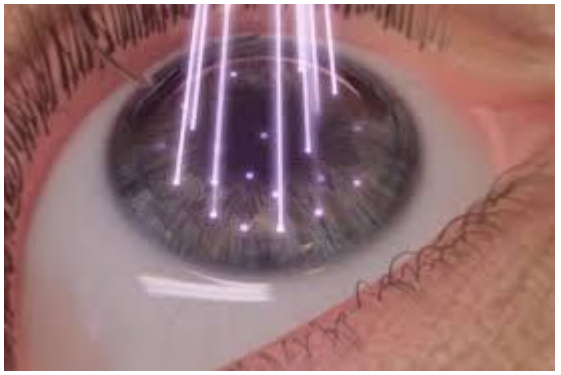
Ambliopía


VISIÓN BINOCULAR NORMAL
Pupila
Lente
Retina
Fóvea
AMBLIOPÍA
© AboutKidsHealth.ca

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

¿CUAL ES EL TRATAMIENTO INDICADO PARA LOS DEFECTOS DE REFRACCION?







Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

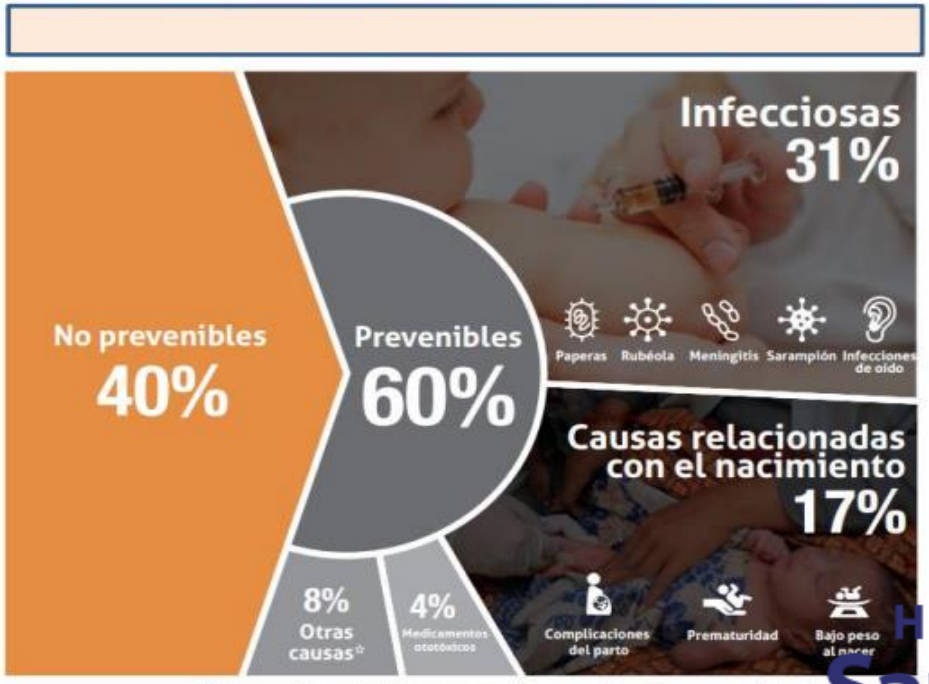
¿SABIAS QUE LA SALUD AUDITIVA Y COMUNICATIVA HACE PARTE DE TU VIDA DIARIA?

MinSalud
Ministerio de Salud y Protección Social

1. DATOS

Estimaciones a nivel mundial sobre las causas de perdida de la audición prevenible



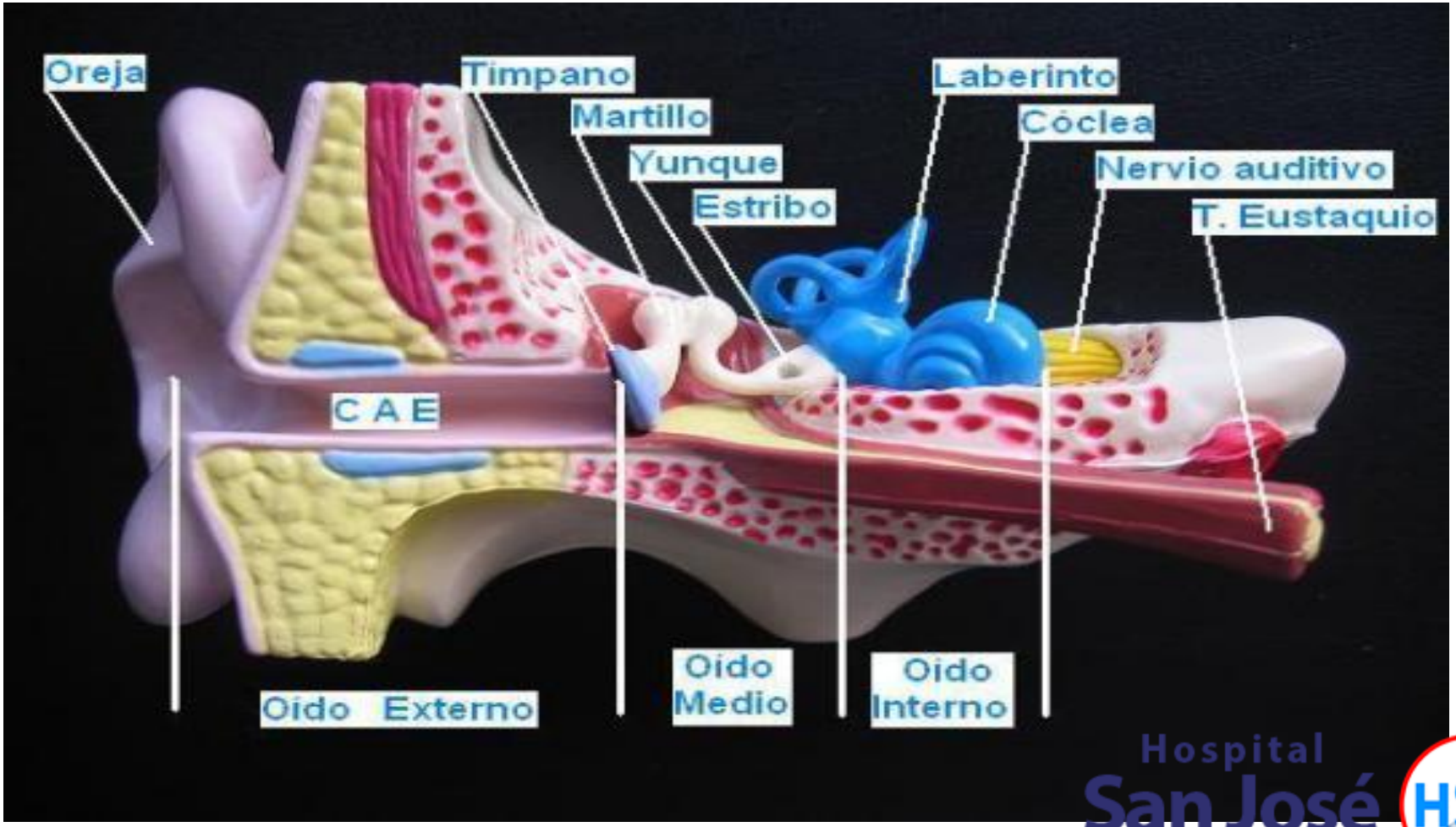


*"Otras causas" abarca las malformaciones congénitas no genéticas y otras causas prenatales de origen

Hospital San José De Aguadas E.S.E.
HSJ

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

OÍDO Y AUDICIÓN SANA



Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

HÁBITOS Y CUIDADOS DEL OÍDO Y LA AUDICIÓN

MinSalud
Ministerio de Salud y Protección Social

Niveles y efectos del ruido en el oído

Oído humano solo soporta 55 decibeles

ASÍ ESCUCHAMOS

Oído:

Externo
Recoge los sonidos y vibraciones conduciéndolos a través del canal auditivo hacia el tímpano.

Medio
Las ondas sonoras hacen que vibre el tímpano.

Interno
Un líquido estimula las terminaciones nerviosas que envían impulsos a través del nervio auditivo hacia el cerebro.



NIVELES DE INTENSIDAD DEL SONIDO
(en decibeles)



DAÑOS FÍSICOS
La contaminación acústica también puede provocar efectos psicológicos y fisiopatológicos; sin embargo, esto depende de las características de cada individuo y de cada situación.

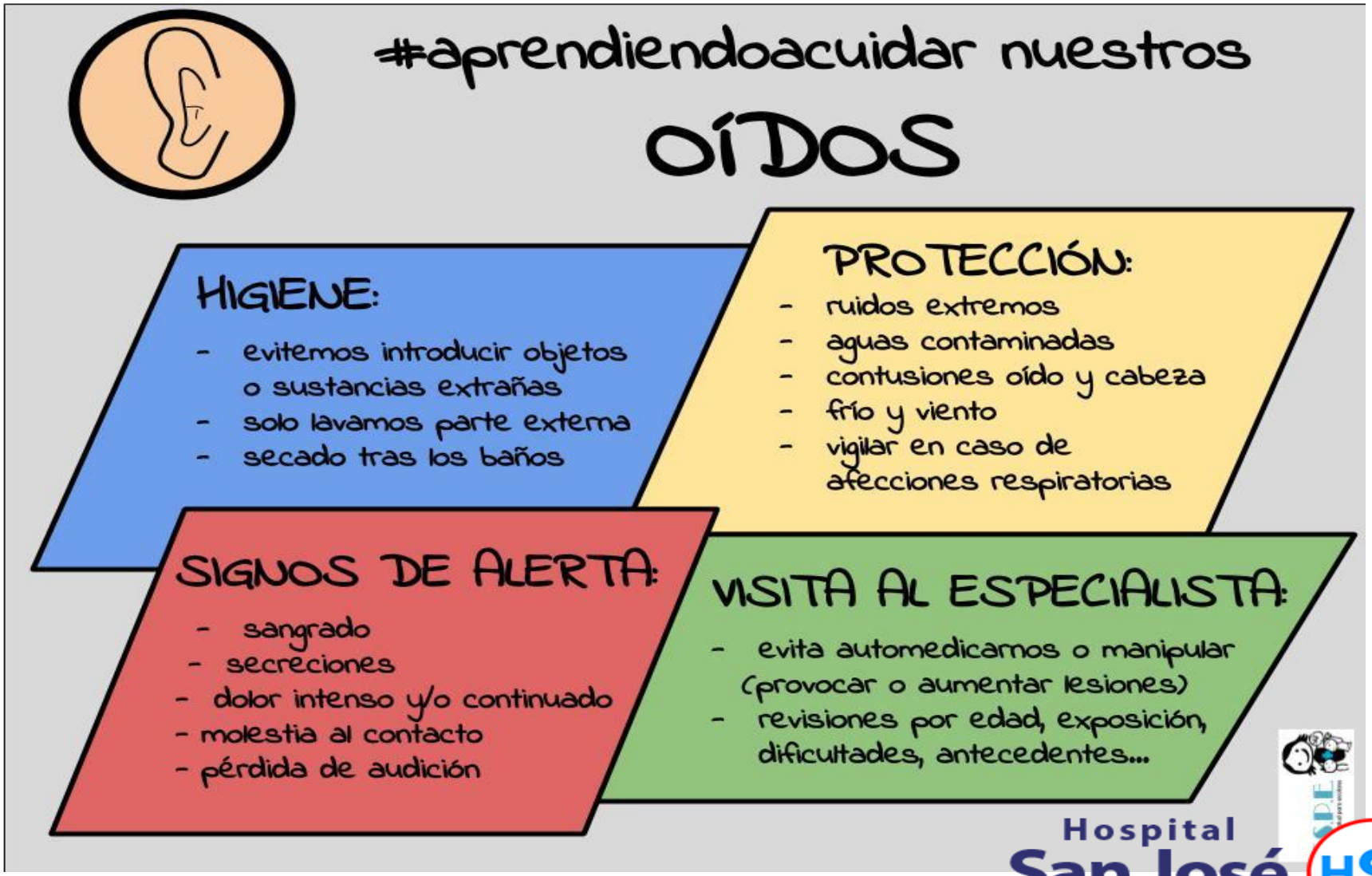
EXPOSICIÓN



Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

CONDUCTAS PROTECTORAS Y MEDIDAS PREVENTIVAS:

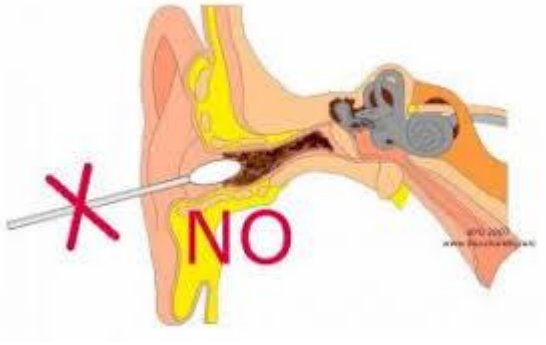


Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN Y DE AUTOCUIDADO A LO LARGO DE LA VIDA Qué No debes hacer









Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN Y DE AUTOCUIDADO A LO LARGO DE LA VIDA Qué SI Puedes hacer









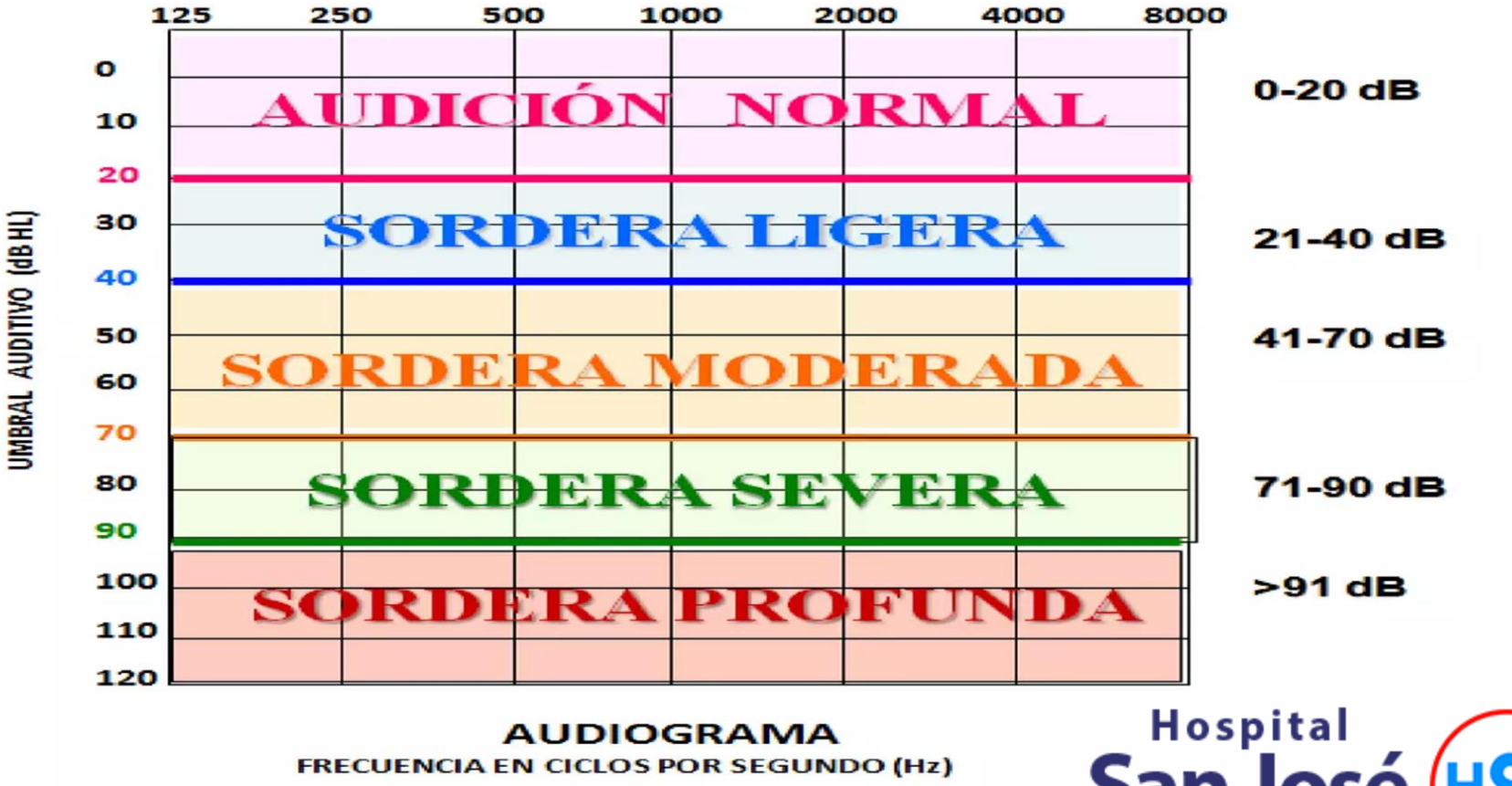




Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Evaluación de la Agudeza auditiva y de la comunicación efectiva



Hospital San José De Aguadas E.S.E.



Alimentación saludable

Es aquella que nos ayuda a mantener un óptimo estado de salud y a realizar las actividades de la vida diaria. Debe ser completa, equilibrada, suficiente, inocua y aceptable culturalmente.



- **La alimentación saludable** debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua; sus determinantes son la variedad, la cantidad y la calidad de los alimentos.


Incluye alimentos variados y nutritivos
Reduce el consumo de grasas saturadas y trans
EQUILIBRIO ENERGÉTICO
Energía consumida
=
Energía gastada
Reduce el consumo de azúcares libres y sal (sodio)
Realiza actividad física diariamente

Enfermedades

La obesidad, la diabetes, la presión alta y los problemas del corazón, **son enfermedades que se pueden prevenir** si se mantiene una alimentación saludable.



1. **Obesidad:** Es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



2. **Diabetes:** Se caracteriza por tener niveles elevados de azúcar en sangre.



3. **Presión alta:** Ocurre cuando la sangre fluye por las arterias con una fuerza mayor de lo normal.



4. **Problemas del corazón:** Ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes de las arterias.

Guías Alimentarias

Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años



Tomado: ICBF (2015) Gabas. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población Colombiana mayor de 2 años.

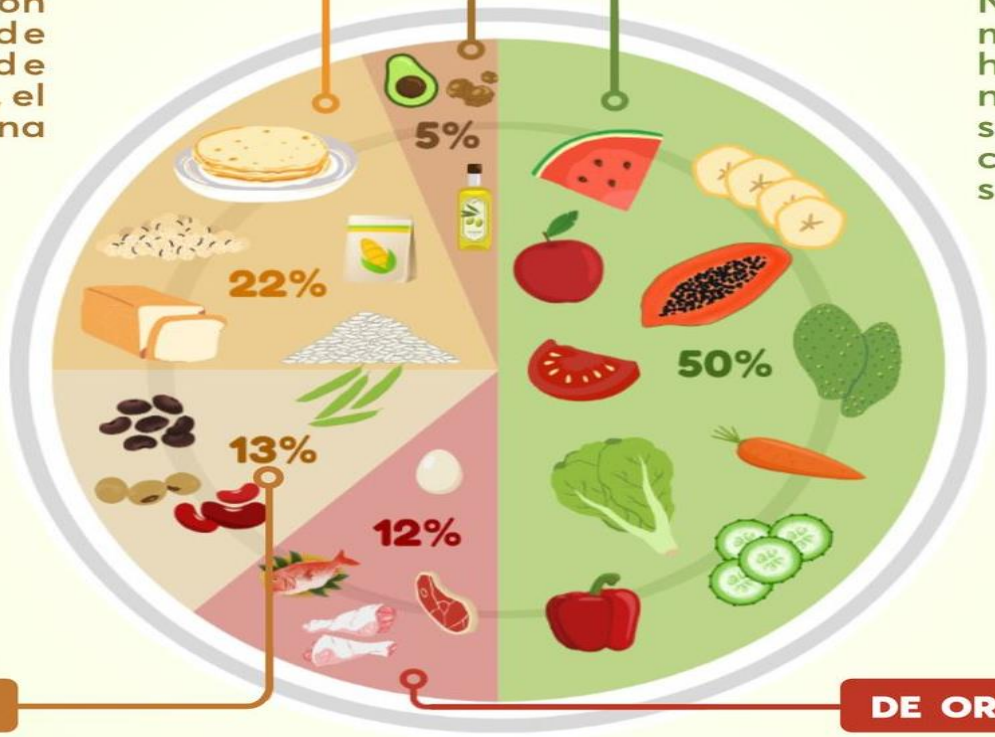
PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA.

ACEITES Y GRASA SALUDABLES

Las grasas saludables como el aceite de oliva, el aguacate y las nueces son buenas para nuestro corazón, nos ayudan a tener una piel bonita y a mantener nuestro cerebro en forma.

GRANOS Y CEREALES

Son alimentos que son una gran fuente de energía, vienen de plantas como el trigo, el arroz, el maíz, la avena y muchos más.



FRUTAS Y VERDURAS

Nos dan vitaminas y minerales que nos hacen crecer fuertes y nos ayudan a estar sanos. ¡Además, son coloridas, deliciosas y saludables!.

LEGUMINOSAS

Nos dan muchas proteínas, vitaminas y minerales que necesitamos para crecer y mantenernos saludables.

DE ORIGEN ANIMAL

Nos dan la proteína necesaria para construir y reparar tejidos, incluyendo músculos, piel, cabello y órganos.

Cuida tu alimentación
con estos prácticos consejos



1 Nunca salgas sin desayunar



2 Come despacio y mastica con cuidado



3 Incluye verduras y frutas



4 Bebe agua natural



5 Limita el consumo de grasas trans y saturadas



6 Modera el consumo de sal



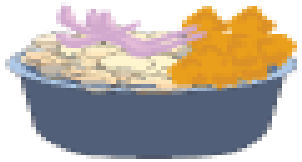
7 Integra alimentos con fibra



8 Procura los cereales integrales

Opción 1		1 vaso de leche Tortilla (maíz, trigo, yuca, verde) Huevo Fruta natural
Opción 2		Quinua con leche Pan Queso fruta
Opción 3		Yogurt Tortilla de verde Fruta natural
Opción 4		Colada de máchica con leche Pan queso Fruta
Opción 5		Leche con chocolate Verde asado Queso Fruta
Opción 6		Leche Muchín de yuca Fruta natural
Opción 7		Avena con leche Tostadas Fruta natural

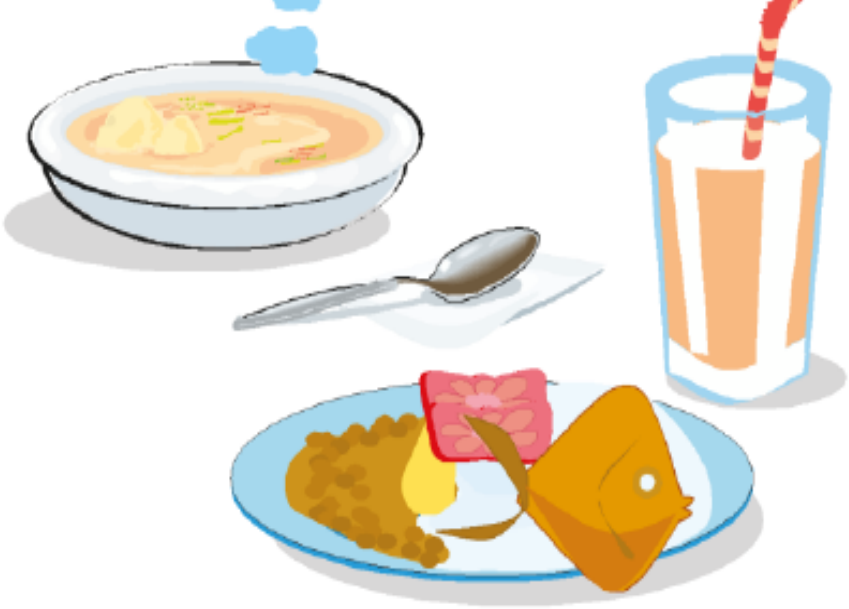
Ejemplos de refrigerios

Opción 1	▪ Tostado con chochos con cebolla tomate, ▪ agua	
Opción 2	▪ Yogur con fruta	
Opción 3	▪ Mote con queso, ▪ agua, ▪ fruta natural	
Opción 4	▪ Pastel de zanahoria, ▪ leche	
Opción 5	▪ Habas con mellocos, ▪ queso, ▪ agua	
Opción 6	▪ Muchines de yuca, ▪ queso, ▪ fruta, ▪ agua	
Opción 7	▪ Ensalada de frutas	

Prepare un almuerzo nutritivo

El almuerzo es el tiempo de comida que aporta mayor cantidad de energía y nutrientes para asegurar un buen crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar.

Su actitud es más positiva, si reciben las calorías necesarias, se mantendrán activos y podrán realizar todas las actividades tanto escolares como extra escolares.



A continuacion se citan algunos ejemplos de almuerzos saludables:

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Sopa de vegetales, pollo a la plancha, ensalada fresca, fruta, agua	Carne, arroz, menestra de fréjol, ensalada fresca, fruta, agua	Sudado de pescado, arroz, maduro asado, ensalada, fruta, agua	Sopa de quinua Ensalada de papa, choclo, atún, zanahoria y arveja, fruta, agua	Crema de zapallo Tallarines con pollo, tomate, ensalada fresca, fruta, agua

Merienda saludable

La merienda es fundamental porque es la última comida del día antes de que la niña y/o niño se vaya a dormir y pase por un periodo largo de ayuno.

La merienda debe ser liviana y ofrecer alimentos de fácil digestión, se describe algunos ejemplos de merienda saludable.



A continuacion se citan algunos ejemplos de meriendas saludables:

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Sopa de vegetales con pollo	Leche con chocolate y sándwich de queso y vegetales	Arroz con bisteck de hígado Agua	Carne asada, arroz, ensalada y maduro	Revuelto de huevo con vegetales y papas con queso

Etiquetado frontal de advertencia

Resolución 2492 de 2022



En Colombia existe una normativa que permite identificar los productos con un exceso en el contenido de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y edulcorantes.



Esta resolución establece los sellos de advertencia que puedes encontrar en los productos vendidos en el mercado.

Nos informa sobre los productos que pueden dañar la salud y ayudan a orientar las decisiones de compra.

No se recomienda consumir alimentos que tengan sellos. Entre más sellos tengan menos saludables son.



SODIO

- **Los productos procesados y ultra procesados** son la principal fuente de sodio en nuestra alimentación. Se encuentra en productos de paquete, salsas, sopas industrializadas, embutidos, etc.
- **Exceder el consumo de sodio** en la dieta diaria, es el principal factor de riesgo para desarrollar hipertensión arterial, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.



AZÚCARES

- **Son ingredientes o aditivos que se añaden a los alimentos** para dar un sabor dulce, como por ejemplo, el azúcar y la miel. Algunos tienen nombres diferentes como jarabes, dextrosa, fructosa sintética y maltodextrina.
- **Exceder el consumo de azúcares** puede ocasionar enfermedades como: obesidad, diabetes, caries dental y algunos tipos de cáncer.



GRASAS SATURADAS

- **Son aquellas grasas generalmente sólidas** a temperatura ambiente como la margarina o la mantequilla. Las fuentes de estas grasas pueden ser alimentos fritos, productos de paquete, galletas, productos de panadería, helado, etc.
- **Aumentan el riesgo de contraer enfermedades** del corazón y obesidad.



GRASAS TRANS

- **Las grasas trans se forman a través de un proceso industrial** que convierte el aceite en sólido a temperatura ambiente, se encuentra en la margarina, galletas, helado, chocolates o tortas, etc.
- **Una alimentación cargada de grasas trans** aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y obesidad.



EDULCORANTES

- **Sustancias diferentes a los azúcares** que confieren un sabor dulce.
- **Su consumo a largo plazo,** puede generar un mayor riesgo de diabetes, resistencia a la insulina, cambios en la microbiota intestinal, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.







LOS RIESGOS



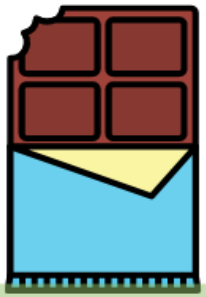
Sobrepeso y obesidad



Caries



Calorías vacías, sin nutrientes



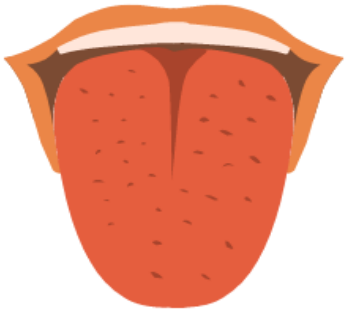
Addicción



Hipertensión
Dislipemia
DM2



Desplazan el consumo de alimentos saludables y nutritivos



Enmascara el sabor real de la comida, Interfiere en las preferencias alimentarias y en la aceptación de nuevos alimentos/sabores.



Dolor abdominal, flatulencias, diarrea, distensión abdominal

Loncheras Escolares



¿Por qué es importante?

- **Complementa** la alimentación del escolar.
- **Recupera la hidratación** que pierde al jugar.
- **Repone la energía** que gasta durante el recreo y las clases.
- **Evita** que su rendimiento escolar decaiga.

¿Cómo debe ser una lonchera?

NUTRITIVA

Debe contener **alimentos naturales que brinden nutrientes necesarios** según la edad, sexo, peso, etc.

VARIADA

Evita que el niño se aburra, diferentes colores, sabores, formas, texturas, etc.

SENCILLA

Enviar **alimentos que puedan abrirse con facilidad** o comer sin problemas.

CANTIDAD ADECUADA

Utilizar **porciones pequeñas** o adecuadas para cada niño.



RECUERDA: LA LONCHERA ESCOLAR
NO REEMPLAZA EL DESAYUNO NI EL ALMUERZO.
POR EL CONTRARIO, DEBE APORTAR ENTRE EL **10 Y 15% DE SU REQUERIMIENTO ENERGÉTICO TOTAL.**

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

MUCHAS GRACIAS



Hospital San José De Aguadas E.S.E.