ACTA N°.1		
MUNICIPIO: Risaralda		**ESE: Hospital Departamental San Rafael**
FECHA: 06/08/2025	**N° GRUPO: Docentes**	**GRADO ESCOLARIDAD: No aplica**
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: María Inmaculada		
POBLACIÓN OBJETO: Docentes y administrativos	**HORA DE INICIO: 1:00 pm**	**HORA FIN: 3:00 pm**
NOMBRE DE LA E.S.E: Hospital Departamental San Rafael de Risaralda		
NOMBRE DEL TALLER: **"Salud visual y auditiva"**		

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Objetivo General:

Promover el cuidado de la salud visual y auditiva, fortaleciendo sus conocimientos sobre los riesgos que existen en el ambiente, para generar prácticas de autocuidado.

Objetivos Específicos:

- Sensibilizar en la importancia del cuidado de la visión y la disminución del uso de pantallas
- Sensibilizar en la importancia del cuidado de la audición y el uso de los audífonos
- Brindar información sobre la detección temprana de alteraciones visuales y auditivas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio al primer taller con los docentes a la 1:00 PM en la institución educativa María inmaculada donde se reúnen los docentes que van a participar de los talleres educativos.

En este primer taller se va a hablar sobre salud visual y auditiva En donde primero se realiza la actividad rompe hielo siguiendo la guía metodológica donde se interroga a los docentes sobre cómo consideran que su salud visual y auditiva; Para esto se realiza el interrogatorio con las preguntas planteadas y se evidencia que los docentes cuentan con unos checos muy elevados especialmente auditivos debido a que tanto en el colegio como en las escuelas hay demasiado ruido muy alto constantemente lo que perjudica los oídos.

Por otra parte se evidencia que en cuanto a la salud visual muchos tienen riesgo ya que deben de realizar sus informes preparar clases y esto conlleva a varias horas expuestos a la luz de la pantalla; de allí también se identifican que algunos docentes no asisten periódicamente Asus citas de control oftalmológico y optómetra lo que dificulta más su visión; Esto conlleva a

realizar un esfuerzo visual generando dolores de cabeza constantemente impidiendo así un bienestar en su salud.

Después de reconocer los riesgos a los que están expuestos los docentes se da inicio a la parte de educacional con el fin de que podamos generar factores protectores para impedir el desgaste constante tanto visual como auditivo; se inicia con las recomendaciones visuales en donde se les explica que los factores de alarma cuando se tiene un cansancio visual son visión borrosa o doble que muchas veces se presenta por estar tanto tiempo expuestos a las pantallas dolores de cabeza frecuentes; donde es indispensable siempre evaluar porque tengo el dolor de cabeza ya que en un gran porcentaje de dolores frecuentes de cabeza es por un esfuerzo visual que genera un desgaste conllevando a dolores frecuentes e intensos de cabeza; seguido a esto por presentar ojos secos o lagrimeo excesivo que son dos condiciones q afectan la parte visual.

Al relacionar los signos de alarma muchos de los docentes refieren que presentan constantemente dolores de cabeza después de tener tanta exposición a la luz de las pantallas por lo cual se recomienda siempre hacer pausas activas descansar los ojos y en especial buscar si espacios iluminados para que la pantalla del celular o el computador no sea tan pesada para los ojos; por otro lado se les recomienda que después de un día largo de su pantalla se eviten el uso del celular en las noches y permitan que descansen sus ojos con el fin de que se puedan recuperar de todo el día el uso de las pantallas y así no generar tanto malestar.

En estas recomendaciones es indispensable siempre recordar que los controles de optometría se deben de realizar cada año con el fin de verificar que no haya un avance progresivo en la patología visual que se presenta y siempre tener un reflejo en el lente que proteja de la luz para evitar el ardor el lagrimeo o la sequedad en los ojos.

En cuanto a la salud auditiva muchos de los docentes concuerdan en que para ellos esto es un riesgo muy grande ya que el ruido que generan los gritos las risas entre otros todos los estudiantes son ruidos fuertes que están todo el tiempo en el entorno laboral y que muchas veces, debido a esto salen con sensación de zumbido en los oídos o con dolores de cabeza; Era importante siempre tener en cuenta que el ambiente laboral con un ruido muy fuerte genera una inconformidad y una disminución del estado de salud por lo cual es indispensable que si en lo posible pueden utilizar protector de oídos lo hagan por periodos de tiempo para así poder descansar los oídos y evitar esta sensación de zumbido.

En cuanto a la parte educacional y ya los las recomendaciones sí identifica que los docentes tienen un riesgo muy elevado tanto de afectación visual como auditiva y que deben de replantear sus hábitos para proteger estos 2 sentidos que son indispensables para el desarrollo humano.

En el cierre de la actividad muchos de los docentes agradecen los tips las recomendaciones y se plantean entre ellos ejercicios a la relajación para así proteger estos sentidos, buscando siempre el autocuidado y la autoprotección que es lo que en realidad ayuda a disminuir los riesgos a los que están expuestos constantemente.

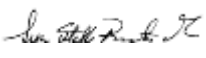
CONCLUSIONES

Se evidenció que para los docentes estos espacios es de gran importancia ya que generan nuevos ambientes donde pueden el resolver las 2 que tengan y se evidencia que muchos tienen las mismas dudas las mismas preocupaciones y que son espacios donde ellos pueden relacionar todo esto y que gracias a la asesoría de la profesional puede generar un plan de cuidado para sus compañeros y para sí mismo especialmente en el ambiente laboral donde se genera el mayor riesgo auditivo.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
No se dejan compromisos.		

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/NUMERO DE CEDULA/REGISTRO PROFESIONAL	FIRMA
PROFESIONAL EJECUTOR	**KATHERIN SANTAFÉ ARCE**	
DOCENTE	**LUZ STELLA RESTREPO MUÑOZ 25079986**	

INVITADOS (Opcional)

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 3:00 PM, se da por terminada la reunión



KATHERIN SANTAFE ARCE
ENFERMERA EJECUTORA DE PIC
1.002.636.387



LUZ STELLA RESPREPO MUÑOZ
ORIENTADORA ESCOLAR
25.079.986