SALUD VISUAL Y AUDITIVA

HOSPITAL DEPARTAMENTAL
SAN RAFAEL DE RISARALDA E.S.E.
RISARALDA CALDAS

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

IMPORTANCIA

- La visión y la audición son sentidos fundamentales para el aprendizaje, la comunicación y el desempeño laboral.
- Su cuidado previene dificultades que afectan la calidad de vida, el rendimiento académico y la salud.

SALUD VISUAL: FACTORES DE RIESGO

- Uso prolongado de pantallas.
- Iluminación inadecuada.
- Exposición excesiva al sol.
- Falta de revisiones oftalmológicas.

SALUD VISUAL: SIGNOS DE ALERTA



• Dolor o cansancio ocular.



• Visión borrosa o doble.



• Dolor de cabeza frecuente.



• Ojos rojos, secos o lagrimeo excesivo.

SALUD VISUAL: RECOMENDACIONES



• Regla 20-20-20: cada 20 min mirar a 6 m por 20 seg.



• Mantener distancia adecuada frente a la pantalla.



• Usar lentes formulados si es necesario.



• Realizar controles oftalmológicos anuales.

SALUD AUDITIVA: FACTORES DE RIESGO



• EXPOSICIÓN A RUIDOS FUERTES.



• USO PROLONGADO DE AUDÍFONOS A ALTO VOLUMEN.



• INFECCIONES RECURRENTES EN EL OÍDO.



• EDAD AVANZADA (PRESBIACUSIA).

SALUD AUDITIVA: SIGNOS DE ALERTA

- • Dificultad para entender conversaciones.
- • Subir demasiado el volumen de TV o radio.
- • Zumbidos en el oído (tinnitus).
- • Dolor o incomodidad en los oídos.

SALUD AUDITIVA: RECOMENDACIONES



• Evitar exposición a ruidos intensos.



• Usar protectores auditivos en ambientes ruidosos.



• No introducir objetos en el canal auditivo.



• Consultar periódicamente al especialista.

HÁBITOS DE AUTOCUIDADO

- • Realizar pausas activas visuales y auditivas.
- • Alimentación balanceada rica en vitamina A y zinc.
- • Evitar tabaco y alcohol.
- • Promover entornos saludables en el trabajo y el hogar.

CONCLUSIÓN

- Cuidar la visión y la audición es fundamental para preservar la salud, mejorar la calidad de vida y garantizar un buen desempeño académico y laboral. La prevención y la detección temprana son la clave.

