ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA

LINEA: No Transmisibles

ESTRATEGIA: Salud escolar: veo bien, escucho claro, sonrío siempre

Nombre del profesional: Katherin Santafé Arce

Profesión: Enfermera

Fecha de ejecución: 20 de agosto de 2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa María Inmaculada

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

SALUD VISUAL Y AUDITIVA.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

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.

3. CURSO DE VIDA

Adultez y Vejez.

4. METODOLOGIA

Introducción

Para el inicio de la estrategia se plantea realizar unas preguntas iniciales para dar inicio al tema; esto con el fin de que sea de manera participativa y que permita evaluar la condición de los participantes frente a la salud visual y auditiva.
Entre las preguntas orientadoras están: ¿Qué tanto está en el celular con el brillo al máximo en espacios cerrados?, ¿Utiliza el celular en las noches?, ¿Con que frecuencia escucha música con los audífonos?, ¿Qué volumen utiliza cuando escucha música con audífonos?; todas estas preguntas servirán para realizar un diagnóstico inicial de que riesgos tiene los participantes y como está afectando la salud visual y auditiva.

Desarrollo de la actividad.

Después de la actividad rompe hielo y conocer cuales son los principales riesgos, se inicia con la educación con el siguiente contenido:

Primero se educa sobre la salud visual donde se presentan los principales riesgos para deterioro de la visión, estos son: Uso prolongado de pantallas sin pausas; iluminación inadecuada, exposición excesiva a la luz solar y falta de revisión por parte del personal de salud.

Después de esos realizar los factores de riesgo que pueden llevar a deteriorar la salud visual se les indica cuáles son los signos de alerta para que puedan estar pendientes de ellos y así poder descansar de todos los factores que puedan conllevar alterar la salud visual; los factores de riesgo son: dolor o cansancio ocular, visión borrosa o doble, dolor de cabeza frecuente y ojos secos o lagrimeo excesivo.

Como recomendaciones de autocuidado se dan:

- Regla 20-20-20: cada 20 minutos, mirar un objeto a 20 pies (6 metros) por 20 segundos.
- Mantener distancia adecuada frente a la pantalla (50-70 cm).
- Usar lentes formulados si es necesario.
- Realizar controles oftalmológicos al menos una vez al año.

Continuando, se da la educación sobre salud auditiva, donde se explican los siguientes factores de riesgo: exposición a ruidos fuertes en el entorno laboral, uso prolongado de audífonos, infecciones recurrentes y edad avanzada.

En los signos de alerta se encuentran: dificultad para entender conversaciones, subir el volumen de la televisión más de lo habitual, sensaciones de zumbido, incomodidad o dolor en los oídos. Entre las recomendaciones dadas son:

- Evitar exposición a ruidos fuertes, usar protectores auditivos para los ambientes ruidosos
- No introducir objetos en el canal auditivo y consultar en caso de alguna anomalía o infección.

Por último, se les deja unos hábitos de autocuidado diario para buscar siempre la salud visual y auditiva.

CIERRE

En el cierre se realiza un conversatorio y se da espacios para resolver dudas; por último se les recuerda que esta educación es fundamental para replicar en sus hogares.



_____

Katherin Santafé Arce
Enfermera ejecutora de PIC