TALLER PADRES DE FAMILIA

SALUD VISUAL Y AUDITIVA









FACTORES DE RIESGO

Mirar pantallas por tiempo prolongado, estudiar en espacios con poca iluminación, acercarse demasiado a los cuadernos o pantallas, antecedentes familiares de problemas visuales.

FACTORES DE RIESGO

Exposición a ruidos fuertes en el hogar o en fiestas, uso excesivo de auriculares, infecciones de oído no tratadas, falta de atención a señales como subir mucho el volumen de la televisión.

RECOMENDACIONES

Limitar el tiempo frente a pantallas, asegurar luz natural o artificial adecuada en casa, fomentar pausas visuales, incluir alimentos ricos en vitamina A y antioxidantes en la dieta.

RECOMENDACIONES

Aplicar la regla 60-60 en el uso de audífonos, mantener el volumen de aparatos electrónicos moderado, acudir al médico en caso de infecciones recurrentes, evitar introducir objetos en el oído.

PREVENCIÓN

Controles oftalmológicos anuales, uso de gafas cuando sean prescritas, enseñar a los niños a no frotarse los ojos con las manos sucias, promover juegos al aire libre que favorezcan el descanso visual.

PREVENCIÓN

Revisiones auditivas periódicas, crear ambientes más silenciosos para el estudio, enseñar a los niños a comunicar si sienten zumbidos o dolor en los oídos.

SINDY YULIANA PATIÑO
ENFERMERA