INFORME: 3	**MUNICIPIO:** Caldas
ZONA: URBANA__X____ RURAL ___X___	**BARRIO O VEREDA:** Institución Educativa 05 NOVIEMBRE 2025

ACTIVIDAD PIC:

Realizar en el año 4 talleres de información y comunicación para la salud, de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación , en , “PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD VISUAL” con base en guías de SALUD VISUAL dirigida a adolescentes, jóvenes, adultos, y adulto mayor, en grupos de 15 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo

TEMA PRINCIPAL:

Promover el reconocimiento de hábitos saludables para la protección de la visión mediante actividades prácticas y reflexivas.

OBJETIVOS

- Fortalecer los conocimientos y prácticas de autocuidado orientadas a la protección de la salud visual, fomentando hábitos preventivos basados en las guías de salud visual y aplicables en distintos entornos de la vida cotidiana.
- Analizar factores cotidianos que afectan la visión y explorar estrategias protectoras.
- Realizar ejercicios simples de higiene ocular y pausas visuales.

METODOLOGÍA:

Metodología basada en **aprendizaje experiencial**, donde los participantes vivencian situaciones simuladas que afectan la salud visual. Se utilizan demostraciones prácticas, estaciones de trabajo y ejercicios de autopercepción visual. Incluye role-playing y experimentación con luces, posturas y distancias.

Como parte de las actividades se planea:

1. Realizar una actividad rompe hielo.
2. Uso de material educativo visual, que permite reconocer los riesgos.
3. Actividad práctica de escucha e identificación de signos en estudiantes ante afectaciones visuales.
4. Charla informativa ante solución de preguntas de los participantes.

La elaboración técnica, el diseño, la producción y la difusión de los contenidos fueron desarrollados directamente por la profesional responsable del componente, lo que permitió asegurar la coherencia conceptual, la calidad comunicativa y la adecuada articulación con los lineamientos nacionales e internacionales.

MATERIALES:

- Carteles con imágenes borrosas y nítidas.

- Lámparas pequeñas.
- Tarjetas con indicaciones.
- Agua, gasas o pañuelos limpios (para demostración).
- Cronómetro.

FECHA DE REALIZACIÓN:	HORA DE INICIO:	HORA DE TERMINACIÓN:
05 NOVIEMBRE 2025	7:00 A.M.	8:00 A.M.

INSTITUCIÓN O SECTOR QUE REALIZA LA ACTIVIDAD:
E.S.E. Centro de Salud las Mercedes – Plan de Intervenciones Colectivas Caldas.

ORDEN DEL DIA

1. Bienvenida y presentación – 3 minutos.
2. Actividad rompehielo – 5 minutos.
3. Introducción y contextualización – 5 minutos.
4. Actividad central – 20 minutos.
5. Socialización y discusión – 7 minutos.
6. Actividad de cierre y conclusiones – 5 minutos.

MARCO CONCEPTUAL

La higiene ocular, el control de la exposición a pantallas, la iluminación adecuada y las pausas visuales hacen parte de las estrategias recomendadas para preservar la salud visual. El ojo necesita descanso regular para evitar fatiga visual, irritación y visión borrosa asociadas a esfuerzos prolongados. Las guías de salud visual enfatizan la importancia de la higiene ocular correcta, el parpadeo consciente y el uso adecuado de iluminación. El aprendizaje vivencial permite que los participantes comprendan de manera práctica las consecuencias de prácticas inadecuadas.

DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA

1. PRESENTACION E INTRODUCCION

Se explicará brevemente que la sesión se desarrollará a partir de actividades prácticas que permiten experimentar cómo factores del entorno influyen en la visión. Los participantes se dividirán en pequeños grupos para recorrer diversas estaciones donde reproducirán situaciones reales y posteriormente reflexionarán sobre ellas.

2. ACTIVIDAD ROMPE HIELO

Cada participante recibirá una tarjeta con una palabra escrita en tamaño muy pequeño y deberá alejarla o acercarla hasta encontrar el punto de enfoque más claro. Luego compartirán entre sí cómo se sienten y qué dificultad se presentó. La reflexión inicial sensibiliza sobre el esfuerzo visual diario.

3. ACTIVIDAD CENTRAL

Los participantes recorrerán sobre tres temáticas:

Fatiga visual. Realizarán ejercicios de parpadeo, enfoque cercano-lejano y pausas activas guiadas.

Higiene ocular. Demostración de limpieza del párpado con movimientos suaves y explicación de cuidados básicos.

iluminación. Con una lámpara se mostrarán efectos de luz directa, lateral y tenue, identificando la más adecuada para lectura.

4. ACTIVIDAD DE CIERRE

Se realizará un ejercicio breve de respiración con ojos cerrados y visualización relajante, seguido de una frase de compromiso por parte de cada participante relacionada con una práctica visual que mantendrá durante la semana.

CONCLUSIONES

- Las prácticas de higiene ocular son esenciales y deben realizarse correctamente.
- La fatiga visual puede prevenirse con pausas activas y ejercicios de enfoque.
- La iluminación inadecuada es un factor de riesgo frecuente que debe controlarse.
- La vivencia práctica facilita la apropiación de cuidados visuales en la vida diaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Salud y Protección Social. Análisis de situación de salud visual en Colombia 2016. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social; 2016. Disponible en línea. Ministerio de Salud.

Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos de salud visual 2017. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social; 2017. Disponible en línea. Ministerio de Salud.

Ministerio de Salud y Protección Social. Guía de práctica clínica para los defectos refractivos en menores de 18 años. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social; [año]. Disponible en línea. Ministerio de Salud.

Ministerio de Salud y Protección Social. Pautas para la valoración de la salud visual para profesionales de medicina y enfermería (Resolución 3280 de 2018). Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social; 2018. Disponible en línea.

REGISTRO FOTOGRAFICO

FOTO 1



FOTO 2



FOTO 3

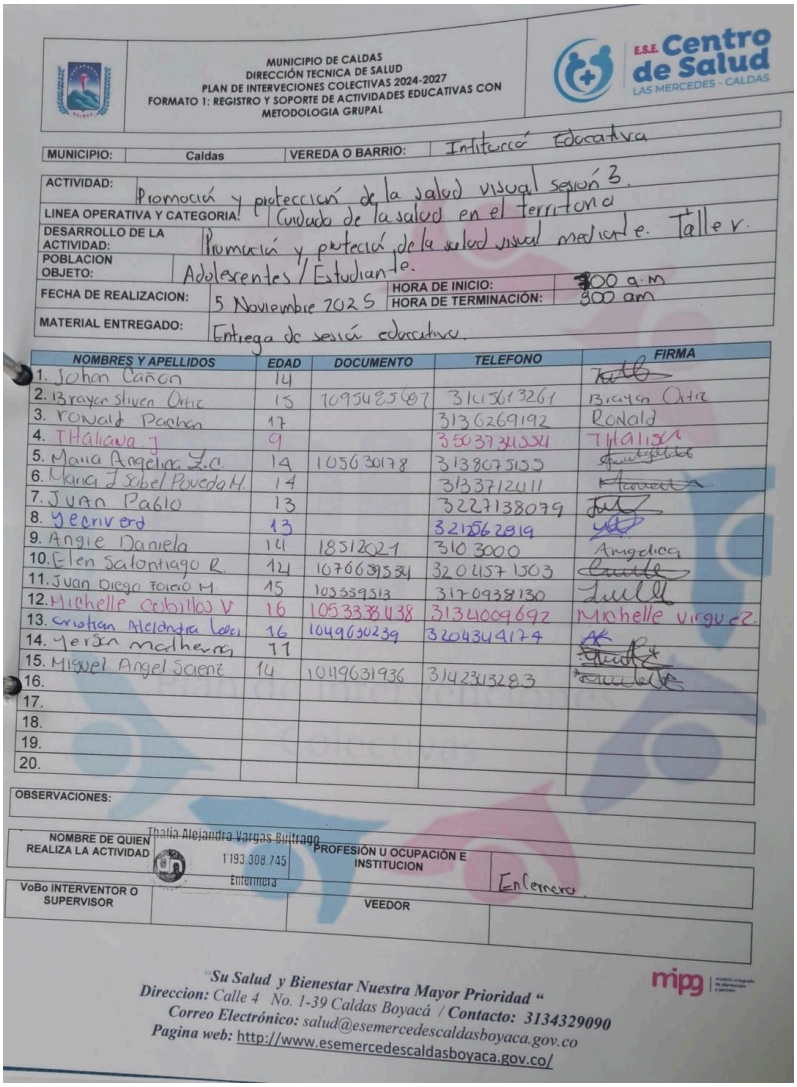


FOTO 4



MUNICIPIO DE CALDAS
DIRECCIÓN TÉCNICA DE SALUD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

LISTA DE ASISTENCIA



MUNICIPIO DE CALDAS
DIRECCIÓN TECNICA DE SALUD 2024-2027
PLAN DE INTERVECIONES COLECTIVAS CON
FORMATO 1: REGISTRO Y SOPORTE DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS CON METODOLOGIA GRUPAL

E.S.E. Centro de Salud LAS MERCEDES - CALDAS

MUNICIPIO: Caldas | VEREDA O BARRIO: Intitucio Educativa
ACTIVIDAD: Promoción y protección de la salud visual sesión 3.
LINEA OPERATIVA Y CATEGORIA: Cuidado de la salud en el Territorio
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Promoción y protección de la salud visual mediante. Taller.
POBLACION OBJETO: Adolescentes / Estudiante.
FECHA DE REALIZACION: 5 Noviembre 2025 | HORA DE INICIO: 8:00 a.m | HORA DE TERMINACIÓN: 9:00 am
MATERIAL ENTREGADO: Entrega de sesión educativa.

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	DOCUMENTO	TELEFONO	FIRMA
1.	Johan Cañon	14			
2.	Brayan Stiven Ortiz	15	1095425607	3161613261	Brayan Ortiz
3.	Ronald Pachon	17		3136269192	Ronald
4.	THaliana J	9		3503734534	THalia
5.	Maria Angelina Z.C.	14	1056130178	3138075155	
6.	Maria Isabel Poveda M.	14		3133712411	
7.	Juan Pablo	13		3227138079	
8.	Yeerivert	13		3212562819	
9.	Angie Daniela	14	1851202-1	310 3000	Angelica
10.	Elen Santiago R.	14	1076639534	3204571503	
11.	Juan Diego Tafur M.	15	1053339513	3170938130	
12.	Michelle Caballero V	16	1053338438	3134009692	Michelle Vargas
13.	cristian Alejandra Lopez	16	1049630239	3204344174	
14.	Yerlin matheus	11			
15.	Miguel Angel Saenz	14	1049631936	3142313283	
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					

OBSERVACIONES:

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD: Thalia Alejandra Vargas Buitrago | 1.193.308.745 | PROFESIÓN U OCUPACIÓN E INSTITUCION: Enfermera
VoBo INTERVENTOR O SUPERVISOR | VEEDOR

"Su Salud y Bienestar Nuestra Mayor Prioridad "
Direccion: Calle 4 No. 1-39 Caldas Boyacá / Contacto: 3134329090
Correo Electrónico: salud@esemercedescaldasboyaca.gov.co
Pagina web: http://www.esemercedescaldasboyaca.gov.co/

mipg

NOMBRE	CARGO	FIRMA
THALIA ALEJANDRA VARGAS BUITRAGO	ENFERMERA	Thalia Alejandra VB

mipg modelo integrado de planeación y gestión