	MUNICIPIO DE CALDAS **DIRECCIÓN TÉCNICA DE SALUD** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS**	

INFORME: 4	**MUNICIPIO:** Caldas
ZONA: URBANA__X____ RURAL ___X___	**BARRIO O VEREDA:** Institución Educativa 07 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:

Uso responsable de dispositivos digitales, ergonomía visual y prevención de fatiga ocular en la vida cotidiana.

OBJETIVOS

- Reconocer los signos y síntomas de fatiga visual digital y sus factores asociados.
- Implementar técnicas de autocuidado visual basadas en pausas activas, higiene visual y ergonomía.
- Aplicar estrategias personales para reducir riesgos derivados del uso prolongado de pantallas.

METODOLOGÍA:

Metodología participativa y demostrativa:

Aprendizaje experiencial: los participantes vivencian ejercicios de autocuidado ocular.
Dinámicas de reflexión en grupos pequeños.
Demostración guiada: postura, iluminación, distancia focal.
Construcción colectiva: resolución de casos cotidianos.

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:

- Proyector o televisor.

- Presentación visual o láminas impresas.
- Fichas de trabajo para análisis de casos.
- Hojas blancas y marcadores.
- Sillas en semicírculo.
- Cronómetro o celular para gestionar tiempos.
- Lista de chequeo para hábitos de higiene visual.

FECHA DE REALIZACIÓN:	HORA DE INICIO:	HORA DE TERMINACIÓN:
07 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

La cuarta sesión del taller de Promoción y Protección de la Salud Visual tiene como tema central el uso responsable de dispositivos digitales, la ergonomía visual y la prevención de la fatiga ocular, con el objetivo de fortalecer en los participantes conocimientos y habilidades prácticas para reconocer los síntomas de fatiga visual digital, aplicar técnicas de higiene visual y mejorar sus hábitos frente al uso de pantallas. La metodología es participativa y demostrativa, basada en aprendizaje experiencial, dinámicas de reflexión en pequeños grupos y aplicación práctica de ejercicios de autocuidado, utilizando materiales como láminas, fichas de trabajo, sillas en semicírculo, marcadores, cronómetro y lista de chequeo. La sesión, de 45 minutos, inicia con bienvenida y una actividad rompe hielo llamada “El semáforo visual”, donde los participantes, usando tarjetas de colores, identifican hábitos saludables, regulares o de riesgo frente al cuidado visual;

posteriormente se presenta el marco conceptual que explica la fatiga visual digital, sus síntomas, causas, medidas de higiene visual y principios de ergonomía ocular. La metodología se introduce invitando a la reflexión y a la participación activa en el análisis de los propios hábitos. La actividad central, un "Laboratorio de hábitos visuales", incluye demostración guiada de la regla 20-20-20, ejercicios de parpadeo, postura, iluminación, estiramientos y ajustes ergonómicos, seguida del análisis de casos cotidianos y la construcción de un plan personal de higiene visual. La sesión finaliza con la actividad de cierre "Mi compromiso visible", donde cada participante socializa uno de sus compromisos para cuidar su salud visual, reforzando la importancia de la constancia. En conclusión, la sesión enfatiza que la salud visual se protege con prácticas simples y constantes, que la fatiga visual digital se puede prevenir mediante pausas activas, buena ergonomía e iluminación, y que fortalecer hábitos saludables contribuye a mantener una visión adecuada y prevenir complicaciones a lo largo del curso de vida.

2. ACTIVIDAD ROMPE HIELO

La actividad rompehielo "El semáforo visual" consiste en entregar a cada participante tarjetas de color verde, amarillo y rojo, y presentar una serie de afirmaciones relacionadas con hábitos visuales; los participantes levantarán la tarjeta correspondiente para identificar si consideran que el hábito es saludable, regular o de riesgo, generando un espacio de participación dinámica, reflexión inicial y reconocimiento de los hábitos más frecuentes presentes en el grupo.

3. ACTIVIDAD CENTRAL

La actividad central "Laboratorio de hábitos visuales" se desarrolla mediante una demostración guiada en la que los participantes realizan ejercicios de parpadeo, de enfoque alterno cercano-lejano, aplican la regla 20-20-20, practican posturas correctas frente a dispositivos electrónicos, revisan la iluminación ideal y ajustan el brillo y la distancia de trabajo; posteriormente se analizan casos cotidianos y cada participante elabora un plan personal de higiene visual con acciones concretas para prevenir la fatiga ocular.

4. ACTIVIDAD DE CIERRE

La actividad de cierre, denominada "Mi compromiso visible", consiste en invitar a cada participante a escribir en una ficha un compromiso específico relacionado con el cuidado de su salud visual que se compromete a implementar durante la semana; luego comparten sus compromisos de forma voluntaria, reforzando la motivación y creando un sentido de responsabilidad colectiva y seguimiento.

CONCLUSIONES

En conclusión, esta sesión permite reconocer que la fatiga visual digital es prevenible cuando se adoptan prácticas simples como las pausas activas, el ajuste correcto de la postura y la iluminación, y la regulación del tiempo frente a pantallas; se refuerza la importancia del autocuidado como eje central de la promoción de la salud visual y se motiva a los

participantes a mantener hábitos saludables que favorezcan su bienestar ocular y su calidad de vida en todos los entornos.

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



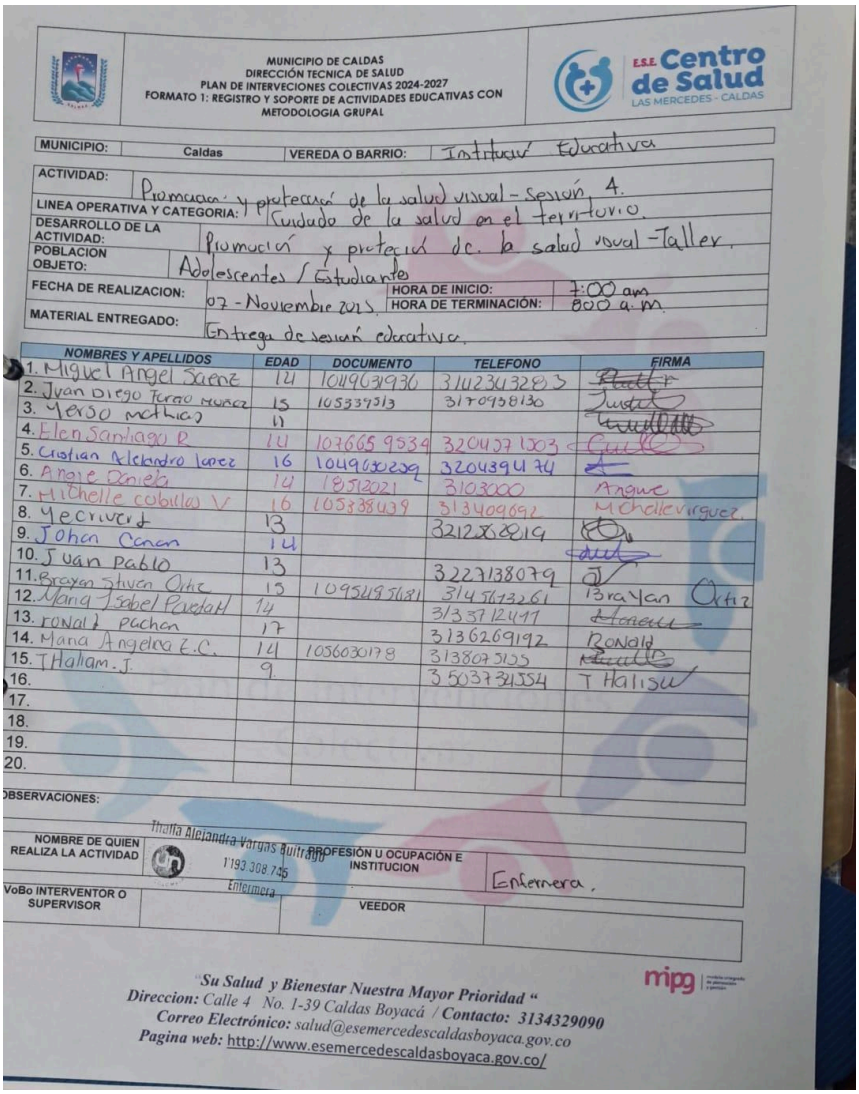
FOTO 3



FOTO 4



LISTA DE ASISTENCIA



MUNICIPIO DE CALDAS
DIRECCIÓN TECNICA DE SALUD
PLAN DE INTERVECIONES COLECTIVAS 2024-2027
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: Institución Educativa

ACTIVIDAD: Promoción y protección de la salud visual - Sesión 4.
LINEA OPERATIVA Y CATEGORIA: Cuidado de la salud en el territorio.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Promoción y protección de la salud visual - Taller.
POBLACION OBJETO: Adolescentes / Estudiante
FECHA DE REALIZACION: 07 - Noviembre 2025. | HORA DE INICIO: 7:00 am | HORA DE TERMINACIÓN: 8:00 a.m.
MATERIAL ENTREGADO: Entrega de sesión educativa.

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	DOCUMENTO	TELEFONO	FIRMA
1. Miguel Angel Suarez	14	1014631936	3142343283	
2. Juan Diego Terao Muñoz	15	1053397313	3170938130	
3. Yerso Mathias	11			
4. Elen Santiago R	14	1076659534	3204271003	
5. Cristian Alexandro Lopez	16	1014963259	3204394174	
6. Angie Daniela	14	1051512021	3103000	Angie
7. Michelle cobilla V	16	1053384039	3134096892	Michelle vrguez
8. Yecrivert	13		3212288214	
9. Johan Canon	14			
10. Juan Pablo	13		3227138079	
11. Brexan Stiven Ortiz	13	1095485681	3145143261	Brayan Ortiz
12. Maria Isabel Pulgarin	14		3133712477	
13. Ronald pachan	17		3136269192	Ronald
14. Maria Angelica E.C.	14	1056030178	3138073125	
15. Thaliam. J	9		3503731354	Thalisu
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

OBSERVACIONES:

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD: Thalia Alejandra Vargas Buitrago 1193 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/

NOMBRE	CARGO	FIRMA
THALIA ALEJANDRA VARGAS BUITRAGO	ENFERMERA	ThaliaAlejandraVB