



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES VISUALES

COMISIÓN NACIONAL  
PARA LA VIDA ARMONIOSA



“ En un día como hoy tenemos que comprometernos a seguir promoviendo todas esas excelentes políticas y programas de salud que nos han llevado a tener el respeto, no sólo del pueblo nicaragüense, sino de la comunidad internacional. ”

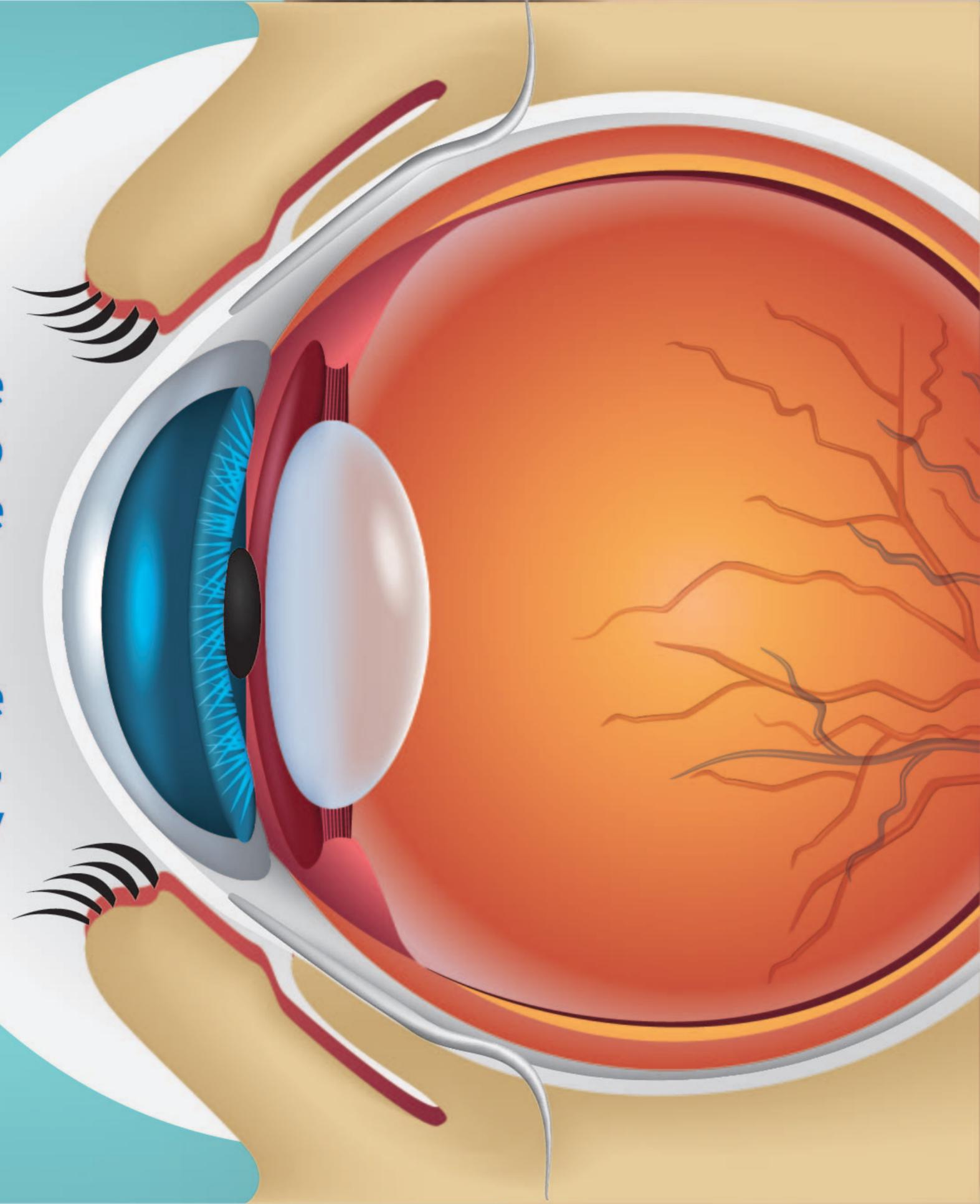
**Cra. Rosario Murillo**

*Vicepresidenta de la República de Nicaragua.*

# LOS OJOS

Los ojos son órganos pequeños que reciben la luz e imágenes de nuestro entorno y las envía al cerebro para que podamos entender lo que vemos.

Los ojos son muy importantes porque nos permiten ver y descubrir las formas, colores, tamaños, posiciones y distancias de los objetos.





## IMPORTANCIA DE LA SALUD VISUAL

Tener salud visual es importante porque nos permite ver con claridad nuestro entorno, lo cual es esencial para realizar nuestras actividades cotidianas como: leer, conducir, trabajar y desarrollarnos en la vida familiar y comunitaria.

Algunas enfermedades oculares pueden alterar la visión o causar pérdida de la misma, por lo que es fundamental tener hábitos saludables para cuidar nuestros ojos.



# ESTIMULACIÓN VISUAL EN LOS BEBÉS

- ♂ Mantenga al bebé en luz natural, no acostumbrrarlo a estar en la oscuridad.
- ♂ Muéstrelle objetos o juguetes de colores, con luces y de formas variadas
- ♂ Cambie de posición al bebé en la cuna, para que vea diferentes panoramas.
- ♂ Llame al bebé constantemente por su nombre para que le siga con la mirada.



# CONSEJOS PARA CUIDAR LA VISTA

- 🔍 Lee con luz natural siempre que puedas, o busca un lugar que tenga buena iluminación para evitar forzar la vista.
- 🔍 Descansa la vista, sobre todo cuando estés leyendo por mucho tiempo y/o utilizando la computadora o celular.
- 🔍 No frotar los ojos, ni tocarlos con las manos sucias.
- 🔍 Usa anteojos de sol, los rayos solares desgastan la vista y generan problemas como las cataratas, quemaduras de retina u otras enfermedades.

# CONSEJOS PARA CUIDAR LA VISTA

- ♂ Utiliza únicamente anteojos a tu medida.
- ♂ Usa gafas protectoras cuando cortes monte, madera, hagas trabajos de soldaduras o manipules productos químicos.
- ♂ Come alimentos ricos en vitaminas A, C y E tales como zanahoria, aguacate, pescado, huevo, limones, naranja, fresa, piña, leche, frutos secos, brócoli, espinaca.
- ♂ Duerme bien, el desvelo, aumenta la irritación ocular.
- ♂ Evita fumar, el humo del cigarro provoca que el ojo disminuya la agudeza visual a temprana edad.

# CONSEJOS PARA CUIDAR LA VISTA

- ♂ Si padeces de diabetes, realiza ejercicios y come saludable para reducir el riesgo de desarrollar pérdida de la visión de forma permanente.
- ♂ Controla tu presión arterial y el colesterol, su aumento puede ocasionar una pérdida completa de la visión.
- ♂ Regula el horario del uso de celular o tablet en l@s niñ@s y fomenta actividades al aire libre para mantener sus ojos saludables.



## CONSEJOS PARA CUIDAR LA VISTA

- ♂ Acude al médico al menos una vez al año.
- ♂ Si utilizas anteojos se recomienda su cambio al menos cada 2 años.
- ♂ Cuando tengas sensación de cuerpo extraño en el ojo o sufras algún tipo de accidente ocular debes acudir de manera inmediata con el oftalmólogo.



# ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN LOS OJOS

**MIOPÍA:** Es cuando los objetos o personas que están a larga distancia se ven borrosos y los que están cerca se ven con claridad. Esta condición suele ser hereditaria y tiende a desarrollarse a partir de la infancia.



**ASTIGMATISMO:** provoca visión borrosa tanto de objetos cercanos como lejanos. Esta condición no tiene cura, pero puede corregirse con el uso de anteojos.



**HIPERMETROPÍA:** La hipermetropía causa dificultad para ver objetos cercanos, leer o ver televisión, independientemente de la edad. Puede ser congénita y a menudo se detecta en la infancia. Además, frecuentemente se presenta junto con astigmatismo.

# ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN LOS OJOS

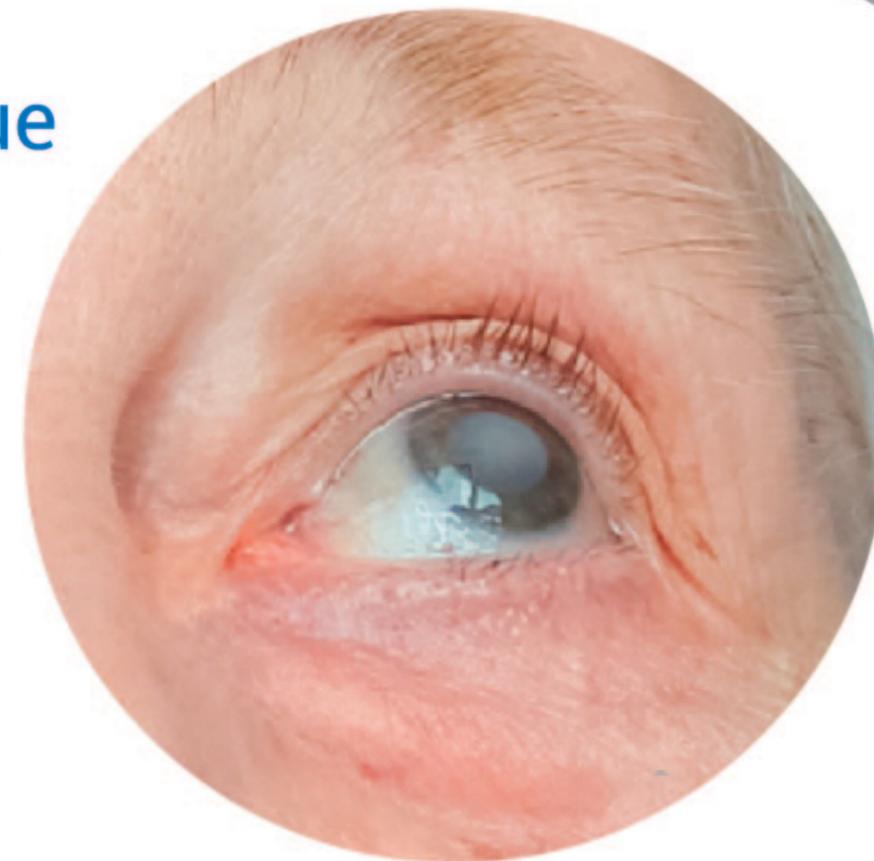
**PRESBICIA:** La presbicia, también llamada "vista cansada", es cuando se tiene dificultad para leer textos pequeños y suelen tener que alejarlos para poder verlos con claridad. Los síntomas comienzan a partir de los 40 años.



**EL ESTRABISMO U OJOS BIZCOS:** El estrabismo es cuando los ojos no miran en la misma dirección al mismo tiempo. Esta condición puede manifestarse desde la infancia o ser resultado de problemas de visión, lesiones o enfermedades.

## ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN LOS OJOS

**CATARATAS:** Ocurren cuando el cristalino del ojo, que es como una lente natural, pierde su transparencia. La visión se vuelve opaca y borrosa, y se puede notar un parpadeo más frecuente. Con el tiempo, la visión puede disminuir gradualmente hasta llegar a la ceguera. Esta enfermedad es más común en personas mayores y en aquellos que tienen diabetes.



**GLAUCOMA:** El glaucoma ocurre cuando la presión dentro del ojo aumenta y daña el nervio en la parte de atrás del ojo. Esto puede llevar a la ceguera. Sin embargo, si se detecta temprano, el tratamiento puede detener el daño y proteger la visión.

## ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN LOS OJOS

**OJO SECO:** Ocurre cuando las lágrimas son insuficientes o de baja calidad para lubricar el ojo. Esto puede provocar irritación, ardor, sensación de cuerpo extraño, enrojecimiento, fatiga visual y en algunos casos, visión borrosa. Entre las causas comunes se encuentran los cambios hormonales

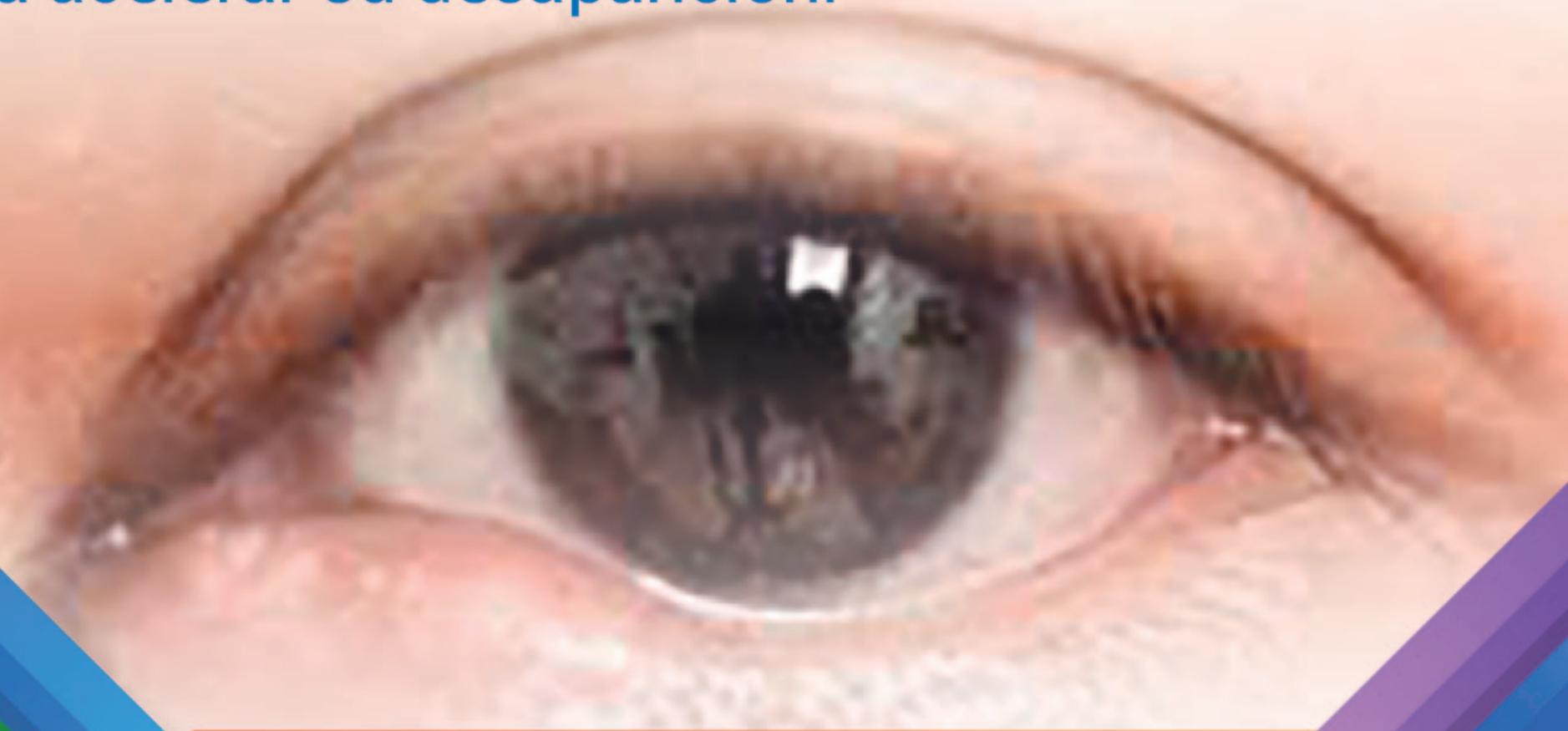
en las mujeres, el uso prolongado de lentes de contacto, pasar mucho tiempo en aire acondicionado y/o mirar la computadora o el celular durante largos periodos.

**CONJUNTIVITIS:** Es una enfermedad que puede ser causada por un virus, bacteria o alergia. Los síntomas son: ojos rojos, llorosos, con ardor, picazón, párpados hinchados, y secreciones amarillentas o verdosas.



## ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN LOS OJOS

**ORZUELO:** El orzuelo es una infección que se presenta como un grano en el borde del párpado. Puede aparecer espontáneamente o bien estar relacionados con una mala higiene de los párpados. Produce dolor, dificultad para abrir el ojo, lagrimeo, sensibilidad a la luz, sensación de objeto extraño. A menudo desaparece por sí solo en unos pocos días, pero aplicar calor puede ayudar a acelerar su desaparición.



# ¿QUÉ HACER CUANDO TENEMOS ALGUNA AFECTACIÓN EN LOS OJOS?

Si tenemos alguna infección en los ojos como orzuelo, conjuntivitis o fatiga visual podemos hacer uso de algunos remedios caseros para aliviar los síntomas:

- 👁️ Enjuáguese los ojos cuando los tengas rojos con agua con o solución salina tres veces al día.
- 👁️ Póngase compresas tibias como bolsa de té de manzanilla, té verde, té negro o paños húmedos para aliviar el malestar del ojo seco, estimular el drenaje de un orzuelo y/o reducir inflamación de los párpados.
- 👁️ Utilice compresas frías para aliviar los síntomas de la conjuntivitis, ojos rojos y el dolor por lesiones oculares menores.

## Importante:

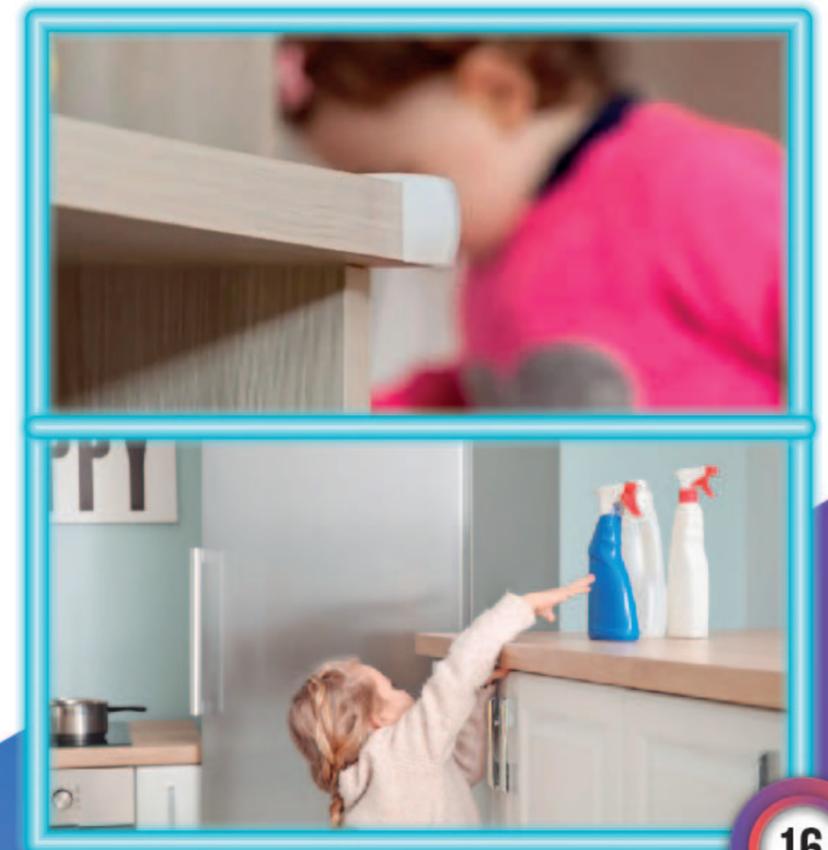
No use maquillaje y/o lentes de contactos cuando estés con enfermedades infecciosas o virales.



# PREVENIR ACCIDENTES CASEROS QUE DAÑEN LOS OJOS

Es importante prevenir accidentes en el hogar para evitar lesiones en los ojos. Por eso, es importante fomentar hábitos de seguridad que protejan la salud visual de toda la familia.

- 👁️ No dejar que l@s niñ@s manipulen juguetes con puntas afiladas o que lancen proyectiles como pistolas, flechas o dardos, pueden dañar el ojo.
- 👁️ Protege las esquinas y los bordes afilados de los muebles y accesorios que tienes en la casa.
- 👁️ No dejar al alcance de l@s niñ@s productos de limpieza.



# PREVENIR ACCIDENTES CASEROS QUE DAÑEN LOS OJOS

👁️ Promueva lavarse las manos constantemente sobre todo antes de tocarse la cara y los ojos para prevenir infecciones oculares.

👁️ Tener precaución al cocinar, en ocasiones el aceite caliente salpica a la cara y lastima el ojo.



# RECOMENDACIONES PARA IDENTIFICAR A TIEMPO AFECTACIONES VISUALES

- Acude al médico si experimentas cambios en la vista como: visión borrosa, dificultad para ver de noche, dolor o enrojecimiento en los ojos, destellos de luz, flotadores o moscas volantes.
- Presta atención si tu hij@ se frota los ojos con frecuencia, entrecierra los ojos para ver de lejos, o si se queja de dolores de cabeza o fatiga visual después de leer o hacer tareas que requieren concentración visual.
- Si notas que los ojos de tu hij@ se cruzan o no se alinean correctamente, llévalo al especialista.



# RECOMENDACIONES PARA IDENTIFICAR A TIEMPO AFECTACIONES VISUALES

- 👁️ Realizar un seguimiento oftalmológico a los bebés prematuros, ya que tienen un mayor riesgo de desarrollar cataratas y pueden enfrentar problemas de visión que podrían llevar a la ceguera.
- 👁️ Es recomendable que las personas mayores de 40 años visiten al oftalmólogo al menos una vez al año para realizar un chequeo completo de los ojos y la vista.



## Importante:

Recuerda que la detección temprana de enfermedades oculares es fundamental para recibir un tratamiento adecuado y prevenir complicaciones graves.



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*