Policy Brief

https://doi.org/10.56085/isss.568

Cuidado de la salud visual, ¡reconozca la importancia de la visión!

Visual Health Care. Look Out! Recognize the Importance of Eyesight!

Cuidados com a saúde ocular, olha! Reconhece a importância da visão!

Alejandra Caro-Bonell[1]

Resumen

¿Para quién es este resumen? Para toda la población de Bogotá.

¿Para quién fue preparado? Este resumen se realiza pensando en todas las personas que desean cuidar su salud visual.

¿Qué es un resumen de política? En este caso se trata de un resumen que genera recomendaciones generales del cuidado de la salud visual.

¿Qué encontrará en este resumen? Una reflexión del cuidado y la importancia de la salud visual.

Se invita a compartir este resumen con todas las personas a quienes pueda interesar.

Palabras clave: cuidado, promoción de la salud visual, salud visual.

Abstract

Who is this abstract for? For the entire population of Bogotá.

Who was it prepared for? This abstract was made for all the people who want to take good care of their visual health.

What is a policy abstract? In this case, it is an abstract that generates general eye care recommendations.

What will you find in this abstract? A reflection about the care and importance of visual health.

You are encouraged to share this abstract with everyone who may be interested in the topic.

Keywords: Care, promotion of visual health, visual health.

1. Dirección de Provisión de Servicios de Salud de la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Bogotá (Colombia).

Resumo

Para quem é este resumo? Para toda a população de Bogotá.

Para quem foi preparado? Este resumo é feito pensando em todas as pessoas que querem cuidar da sua saúde ocular.

O que é um resumo de política? Nesse caso, é um resumo que gera recomendações gerais para cuidados com a saúde ocular.

O que você vai encontrar neste resumo? Uma reflexão sobre os cuidados e a importância da saúde ocular.

Você está convidado a compartilhar este resumo com todos que possam estar interessados.

Palavras-chave: cuidado, promoção da saúde ocular, saúde ocular.

Introducción

Normatividad, Bogotá en Salud Visual

La política de atención integral en salud en su Modelo de Acción Integral Territorial (MAITE) está orientado en forma articulada con los diferentes actores para contribuir al mejoramiento de la salud (1), por esto, la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá ha venido adelantando para el Distrito Capital las actividades correspondientes para la implementación de las Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS) (2).

El Plan de Desarrollo 2020-2024, en el propósito 1: Hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política, donde se encaminan las acciones en la promoción de hábitos de vida saludables con enfoque poblacional, diferencial y de género, tiene como meta la orientación de las RIAS. Así mismo, en los atributos se reconoce a Bogotá como una ciudad cuidadora (3).

La Constitución Política en sus artículos 2 y 78 (4), y en concordancia con lo establecido en la Ley Estatutaria 1751 de 2015 (5), en el Plan de Beneficios en Salud, Resoluciones 3202 de 2016 (6) y 3280 de 2018 (7), manifiesta que todas las personas tienen derecho a realizar el tamizaje y la valoración completa de su salud visual.

Según el resultado de seguimiento de la Resolución 4505 de 2012 (8), en Bogotá hay baja cobertura en el tamizaje visual; en el Régimen Contributivo es del 19,6 %, en el Subsidiado de 14,9 %, y en el de Excepción es de 32 %, esta información corresponde a lo reportado por las Entidades Administradoras de Planes de Beneficios (EAPB) en el año 2019 (9), ahora modificada por la resolución 202 de 2021.

La Ruta Integral de Atención para la promoción y mantenimiento de la salud, en la Resolución 3280 de 2018, describe las actividades que se deben realizar para la atención en salud de la población para cada momento de la vida. Cuando se identifique alguna alteración se deriva la atención hacia las *Rutas Integrales de Atención en Salud* adoptadas en la Resolución 3202 de 2016.

Cuidado de la salud visual

Cogitatus

La palabra cuidado viene del latín *cogitatus:* reflexión, pensamiento, e interés reflexivo que alguien presta a algo (10), pensar en uno mismo y en los demás; si hay autogestión, hay conciencia del autocuidado, no se le debe dejar solo al gobierno, al sistema de salud, a la EAPB o a las Instituciones Prestadoras de Salud (IPS), hay que pensar que la salud es tener autonomía, lo que deriva en calidad de vida.

Se debe entender que el ser humano es una integralidad sistémica, la salud visual se ve alterada por las patologías generales, los ojos demuestran el estado general de la salud, y a través de ellos se revelan muchas cosas si se realiza una adecuada valoración visual.

Ahora se plantea una pregunta, estimado lector, ¿cómo cuida su salud visual?

Para los profesionales de la salud visual, el sentido de la vista tiene una importancia fundamental en la vida diaria; la visión permite percibir este mundo y permite al personal de la salud trabajar en el cuidado de esta.

Generalmente a la salud visual no se le presta la importancia que se debe, esa es la realidad; sin embargo, el cuidado del sentido de la visión da relevancia en el momento en que se comienza a deteriorar.

De esta manera, es prudente recordar la Carta de Ottawa en donde se manifiesta que:

> La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, si no como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar transciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente a sector sanitario (11).

Promoción de la salud

Las acciones de promoción de la salud van encaminadas hacia el fomento de la salud visual, lo que evita que se presenten alteraciones visuales en la población. Por esto, y teniendo en cuenta las enseñanzas que ha dejado la pandemia por COVID-19 en donde se fortaleció el teletrabajo y la telesalud, es necesario reconocer la importancia de la ergonomía visual, la cual tiene diferentes alcances: reducción y eliminación de factores de riesgo, reducción de esfuerzos innecesarios y generadores de fatiga, mejoramiento de la productividad del proceso de trabajo, mejoramiento de las condiciones de trabajo, mejoramiento de la calidad de vida del trabajo, rediseño de los puestos de trabajo de acuerdo con las características de los usuarios, entre otras (12).

Las alteraciones visuales pueden ir limitando las actividades diarias, muchas veces sin darse cuenta, debido a la lenta progresión que estas pueden llegar a tener.

La virtualidad se ha convertido en la herramienta más útil para realizar compras, trabajar, estudiar, comunicarse, jugar, entre otras, por eso hay que tener en cuenta en todos los momentos de la vida el cuidado de la salud visual.

¿Cómo podemos cuidar nuestra salud visual?

Al existir conciencia del cuidado de la salud visual y brindándole importancia a la protección de los factores de riesgo que son nocivos para los ojos, se recomienda tener en cuenta para el cuidado de la salud visual lo siguiente:

Adecuada corrección óptica, sobre todo aquellas personas que usan lentes progresivos, para que no realicen acomodación postural con el cuello.

El parpadeo. Al usar mucho tiempo el computador y estar muy concentrados, se prolonga la frecuencia del parpadeo, por eso es importante tomar suficiente agua, se recomienda colocar un recordatorio para no olvidar hacerlo, y así, mantener lubricado el ojo.

Evitar brillos en la superficie de trabajo, sobre todo cuando es de vidrio, generalmente se observa esto con los comedores de las casas, se debe controlar el

deslumbramiento y evitar el contraste y el control de los reflejos en la pantalla.

También existe un papel importante en la **modulación de la luz,** ya que puede conducir a una disminución del rendimiento y aumento de la fatiga, así como también pueden producirse problemas de salud agudos como son los ataques epilépticos y los episodios de migraña (13).

Dentro del conjunto de **pausas activas** existen muchos ejercicios para la acomodación visual, por ejemplo, levantar la mirada fuera de la tarea que se está realizando cada 20 o 30 minutos y así relajar los músculos ciliares mirando algo que se encuentre a más de 6 metros de distancia, o cerrar los ojos, o hacer ejercicios de mirada en diferentes direcciones. ¿Desea comenzar?, póngase cómodo, mire hacia arriba y hacia abajo, haga el ejercicio de seguir el marco de sus anteojos (si no utiliza, imagíneselo), hacia la derecha e izquierda, ahora un movimiento ocular en zigzag, mire la punta de su nariz, parpadee fuerte dos veces y, por último, realice un palming (frote las palmas de sus manos con los dedos cerrados, cierre sus ojos, ahora cubra sus ojos con sus manos de tal manera que se crucen sobre su frente para que su nariz quede descubierta, relájese e imagínese estando en el lugar donde ha sido muy feliz).

En cuanto a la **distancia y ángulo de trabajo,** se recomienda una distancia entre el monitor y los ojos de 45 a 55 cm, con un máximo de 70 cm; así mismo, se plantea un ángulo visual entre 10ffl y 20ffl por debajo de la horizontal, con 30ffl como límite superior (14).

Recuerde que hay alternativas cuando no hay una adecuada agudeza visual, como lo son **ampliar el enfoque (zoom),** mejorar el contraste, descargar una aplicación que lea los textos, modificar la altura de sus lentes progresivos, aumentar el tamaño de la letra, o las ayudas técnicas para pacientes de baja visión o ceguera. Y no menos importante, tener en cuenta las recomendaciones generales de **los 4 puntos de apoyo** (pies, muslos, espalda y antebrazos).

Conclusiones y recomendaciones

No se debe dejar de lado la salud visual, no solo por las molestias e incomodidades que estas pueden generar, sino también porque debemos pensar en la salud visual de las personas en el futuro.

Es importante ver la importancia de la salud, del autocuidado, la responsabilidad de cuidarnos y cuidar a las personas que se tienen al lado.

Nunca olvide consultar a los profesionales en salud visual. *Cogitatus* su salud visual.

Conflicto de intereses: la autora declara no tener conflictos de intereses.

Financiación: no se recibió ayuda o auxilio de alguna agencia de financiación.

Referencias

1. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 2626 de 2019: Por la cual se modifica la Política de Atención Integral en Salud PAIS y se adopta el Modelo de Atención Integral – MAITE.

2. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 3202 de 2016: Por la cual se adopta el Manual Metodológico para la elaboración e implementación de las Rutas Integrales de Atención en Salud.

3. Alcaldía Mayor de Bogotá. Plan de Desarrollo Distrital 2020 – 2024: Un nuevo contrato social y ambiental para el Siglo XXI.

4. Constitución Política de Colombia: Artículos 2 y 78. Ley 9 de 1979: Por la cual se dictan medidas sanitarias, Artículos 550 y 551.

5. Ley 1751 de 2015: Ley Estatutaria en Salud - por medio de la cual se regula el derecho fundamental a la salud y se dictan otras disposiciones.

6. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 3202 de 2016: Por la cual se adopta el Manual Metodológico para la elaboración e implementación de las Rutas Integrales de Atención en Salud.

7. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 3280 de 2018 Por medio de la cual se establecen lineamientos técnicos y operativos de la ruta integral para la promoción y mantenimiento para la salud y la ruta integral de atención en salud para

la población materno perinatal y se establecen las directrices para su operación.

8. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 4505 de 2012: Por la cual se establece el reporte relacionado con el registro de las actividades de protección específica, detección temprana y la aplicación de las guías de atención integral para las enfermedades de interés en salud pública de obligatorio cumplimiento.

9. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 4505 de 2012.

10. Anders V. Diccionario epistemológico castellano en línea [Internet]. Chile; 2001-2021. Disponible en: http://etimologias.dechile.net/?cuidar#:~:-text=La%20palabra%20cuidar%20(poner%20atenci%C3%B3n,lat%C3%ADn%20cogitare%20%3D%20%22pensar%22.

11. Una conferencia internacional sobre la promoción de la salud hacia un nuevo concepto de la salud pública - 17-21 de noviembre de 1986, Ottawa (Ontario) Canadá.

12. Muñoz J. Ergonomía básica. Bogotá: Ediciones de la U; 2016. 240 p.

13. International Commission on Illumination. Visual aspects of time-modulated lighting systems – definitions and measurement models [Internet]. 2016. Disponible en: http://files.cie.co.at/883_CIE_TN_006-2016.pdf

14. Pérez A, Acuña A, Rúa, R. Repercusión visual del uso de las computadoras sobre la salud. Rev. Cubana de Salud Pública. 2008:34(4). https://doi.org/10.1590/S0864-34662008000400012

Recibido para evaluación: 10 de octubre del 2020
Aceptado para publicación: 20 de noviembre del 2020

***Correspondencia**:*
Alejandra Caro-Bonell
amcaro1@saludcapital.gov.co

Bogotá, D.C., Colombia