



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
**E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS**
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir !

10 DE OCTUBRE

**Día
Mundial
de la
VISIÓN**

“CUIDA TUS OJOS”





GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
**E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS**
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir !

En el "Día Mundial de la Visión", recordamos la importancia de cuidar sus ojos y compartimos estos consejos para una vista saludable.



Ejercicio Regular: Enfermedades como la hipertensión, diabetes y colesterol alto pueden conducir a algunos problemas de la visión. Por lo tanto, si hace ejercicio, reduce el riesgo de tener estos problemas.



Gafas de sol: La exposición al sol puede dañar los ojos y aumentar el riesgo de cataratas y degeneración macular relacionada con la edad.



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
**E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS**
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir !



Gafas protectoras: Para prevenir lesiones oculares, use protección adecuada al practicar deportes, trabajar en fábricas, construcción o realizar reparaciones en casa.



Evite fumar: Fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos como la degeneración macular, cataratas y puede dañar el nervio óptico.



Dé a sus ojos un descanso: Si pasa mucho tiempo frente a una pantalla, recuerde levantar la vista cada 15-20 minutos y mirar a un punto lejano por unos segundos para reducir la fatiga ocular.



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir !



Revisión médica: Visite al médico una vez al año para realizar chequeos que permitan detectar y solucionar a tiempo cualquier problema o anomalía



Iluminación adecuada: Trabaje en espacios bien iluminados, preferiblemente con luz natural y una fuente de luz que ilumine el objeto de trabajo.



Distancia adecuada: Mantenga una distancia de entre 50 y 70 cm del objeto que va a tener enfrente durante un largo período de tiempo, como computadores, celulares y pantallas.

“Cuida tus Ojos”

Día Mundial de la Visión

Amazonas
Putumayo Vaupés Cauca

Valle del Cauca
Caldas Bogotá D.C

Nariño

Tolima Huila
Meta

Vichada



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir !

