

DÍA MUNDIAL DE LA VISIÓN

Prevenir es ver, más y mejor

ÁREA DE SALUD
OCUPACIONAL EPS GRAU S.A.

LAS VITAMINAS ESCENCIALES PARA LA SALUD DE NUESTROS OJOS



VITAMINA A: presente en tomates, zanahorias, hígado, huevos, verduras de color naranja.



VITAMINA C: Presente en cítricos, fresas, kiwi, pimiento verde y coliflor.



VITAMINA E: Presente en manzanas, ciruelas, melones, bananas, tomates y espárragos.

Una alimentación equilibrada, consumiendo tanto verduras frescas, como frutas, huevos, carne, y pescado permite obtener las cantidades necesarias de todas las vitaminas del grupo ACE que son esencialmente antioxidantes, y permiten evitar el deterioro de la visión

LA PROTECCIÓN OCULAR ADECUADA PARA EL TRABAJO

La protección ocular indicada depende del tipo de trabajo que se realiza



GAFAS DE
SEGURIDAD



LENSES
GRADUADOS



ANTIPARRAS



PROTECTORES
FACIALES



CASCOS



CAPUCHAS

Se recomienda establecer pausas durante el trabajo con terminales a fin de evitar la fatiga visual.



CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA VISTA



Visitar a un oftalmólogo con regularidad. La detección precoz es la mejor prevención



Hacer el esfuerzo consciente de tomar descansos periodicos y parpadear frecuentemente al leer, trabajar en la computadora o mirar la televisión



Utilice anteojos recetados por su oftalmólogo, no utilice los que han sido adaptados para otras personas.



Si es diabético, hipertenso o padece de alguna enfermedad cardiovascular debe visitar anualmente al oftalmólogo.



Acudir periódicamente a partir de los 40 años al oftalmólogo.

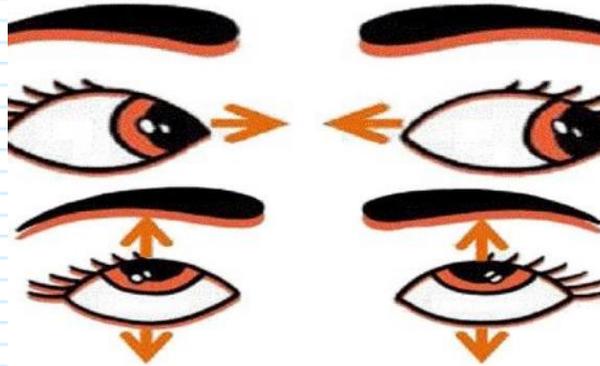


A partir de los 60 años debe reforzar los cuidados con la visión.

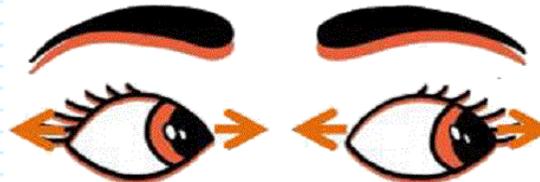
PAUSAS ACTIVAS VISUALES

El objetivo de las pausas activas visuales es que los ojos descansen de estar mirando siempre una pantalla, para de este modo prevenir una perdida prematura de la capacidad visual o tener los ojos irritados, lo que por lo general se manifiesta en fatiga visual.

Comienza movimiento los ojos hacia arriba y hacia abajo y hacia los dos lados



Cubrir los ojos por un minuto, la oscuridad ayudara a mitigar la fatiga visual



Has círculos con los ojos contra las manecillas del reloj al menos 05 veces y luego en sentido contrario.



Tratar de mirar hacia la punta de la nariz



Cerrar los ojos por tres segundos, descansar, abrirlos y volver a iniciar las actividades.