

ENFERMEDADES DE LOS OJOS

Hipermetropía: tiene origen en el corto tamaño del globo ocular, o en la falta de potencia óptica. Es el resultado de la imagen visual que se enfoca por detrás de la retina, en lugar de ser directamente sobre ésta. Puede ser causada por el hecho de que el globo ocular es demasiado pequeño o que el poder de enfoque es demasiado débil.

Presbicia: o vista cansada es un defecto propio de la vejez, se manifiesta con la edad y consiste en una falta de elasticidad del cristalino del ojo que pierde su capacidad para enfocar, lo que dificulta el hecho de ver objetos cercanos.

Miopía: es un defecto de refracción o ametropía. El origen de la miopía se encuentra en una excesiva longitud del globo ocular o en un exceso de potencia óptica.

Daltonismo: Es la incapacidad para ver ciertos colores en la forma usual. El ojo daltónico confunde ciertos colores debido a que las células del interior del ojo que discriminan los colores están dañadas.

Astigmatismo: es un defecto muy frecuente y consiste en que no todos los meridianos del cristalino tienen una misma curvatura, son igualmente convergentes, por lo que las imágenes son defectuosas.

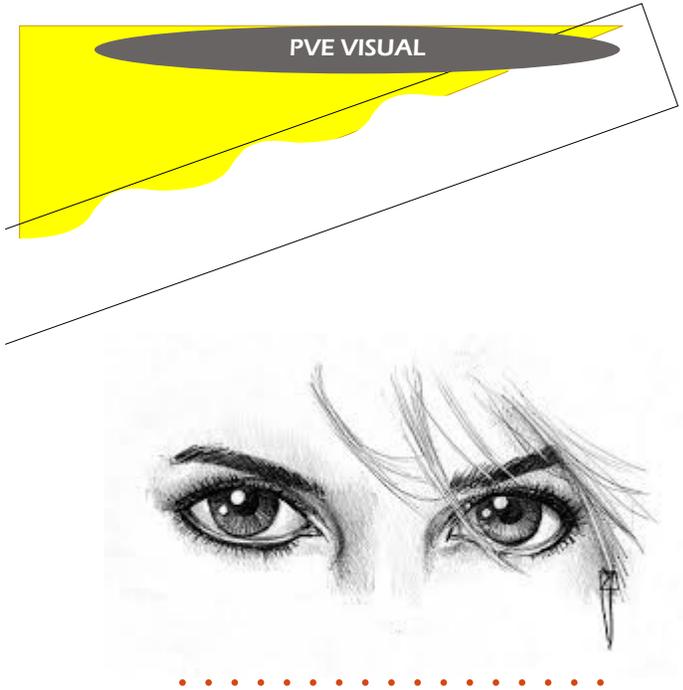
Glaucoma: Son una serie de enfermedades que tienen como característica común el aumento de la presión intraocular.

El ojo seco: es un trastorno de la película lagrimal debido bien a una deficiencia lagrimal o a que se produzca una evaporación excesiva.

Síndrome visual informático (SVI): Causado por el uso cada vez más común y continuo del ordenador, tabletas y smartphones generado por las molestias que ocasiona su uso durante largos periodos de tiempo (no sólo ya por trabajo sino también en los momentos de ocio).

La conjuntivitis: es la inflamación de la conjuntiva (la membrana mucosa que reviste la superficie interna de los párpados y que se repliega sobre la parte libre anterior del globo ocular).

Orzuelos: es una infección de alguna glándula, se forman en el exterior de los párpados. Los orzuelos internos son infecciones de las glándulas sebáceas de Meibomio que recubren el interior de los párpados.



▶ CUIDADO DE LOS OJOS



TRANSPORTE TERRESTRE DE CARGA

Bogotá

Calle 17 Numero 115-10

Cartagena

Transversal 44 Numero 21-46

Buenaventura

Carrera 3 Numero 7-09

Teléfonos:
4188324 Extensión 147 Bogotá
6436767 Cartagena
2433945 Buenaventura

¿Por qué preocuparnos por nuestros ojos?

La mayor parte de la información que recibe una persona se recibe a través de la vista. Su cuidado es vital. Muchos problemas serios en la visión pueden evitarse, simplemente con una adecuada prevención.

Prevención de enfermedades Oculares

Sigue las medidas de protección, tanto en el trabajo como en el tiempo libre, y utiliza el sentido común. Muchas lesiones oculares se asocian a tareas cotidianas, como limpiar, cocinar, trabajar.

•Lávate frecuentemente las manos. Son la principal fuente de contaminación y de infecciones.

•Come sano. Una alimentación equilibrada, rica en frutas, hortalizas y pescados es muy beneficiosa para la salud visual.

•Mantén un peso saludable. Haz ejercicio físico.



•Usa gafas que bloqueen totalmente las radiaciones UV-A y UV-B. La exposición continuada de los ojos a las radiaciones solares puede dañarlos gravemente. Protege tus ojos del sol.



•Usa siempre una iluminación adecuada. Tanto la luz insuficiente como la excesiva son igual de dañinas para la vista. No te acerques a menos de 50 cm del monitor y descansa tu vista al menos 20 minutos.

•No fumes.

•Evita el alcohol.

•El control periódico de la tensión ocular permite detectar fases iniciales de glaucoma y evitar así que se produzca la ceguera.

Cuidados particulares en Niños

Acuda al oftalmólogo si ve que el niño:

•Sufre molestias en los Ojos

•El sol le causa molestias o le cuesta mucho adaptarse a la oscuridad.

•Se acerca mucho a la tv, sostiene los libros muy cerca de la cara inclina la cabeza o utiliza el dedo para leer.

•Si le duele la cabeza después de leer, trabajar con el ordenador o ver televisión.

•Tiene un rendimiento escolar bajo en comparación con el esfuerzo que realiza.

Como prevenir lesiones en los Ojos.

Hay 10 maneras en las que usted puede ayudar a evitar una lesión en los ojos en su sitio de trabajo:

1. Evaluar: Observe las operaciones del lugar a donde realizará sus labores,
2. Examinar: realícese exámenes de la vista periódicos incluyendo los que suministra la empresa.
3. Proteger: Use los lentes adecuados según la labor que vaya a realizar.
4. Participar: Participe en las actividades de prevención y cuidado de los ojos que se realicen en la empresa.
5. Informar: informe a su jefe inmediato los factores que puedan causar daños a su visión durante la realización de sus labores