



Unidad de
Promoción
de Hábitos
Saludables®



SALUD VISUAL

Z

FUNDACIÓN
ZALDIVAR

En alianza con

¡A CUIDAR LOS OJOS!

- La visión es una función básica para el desarrollo integral del ser humano.
- A través de los ojos recibimos la mayor parte de la información del mundo que nos rodea.
- La visión participa en la mayoría de las tareas cotidianas a través del reconocimiento de las formas, colores y detalles.



Importancia del Control Oftalmológico en niños

(Sociedad Argentina de Oftalmología Infantil)

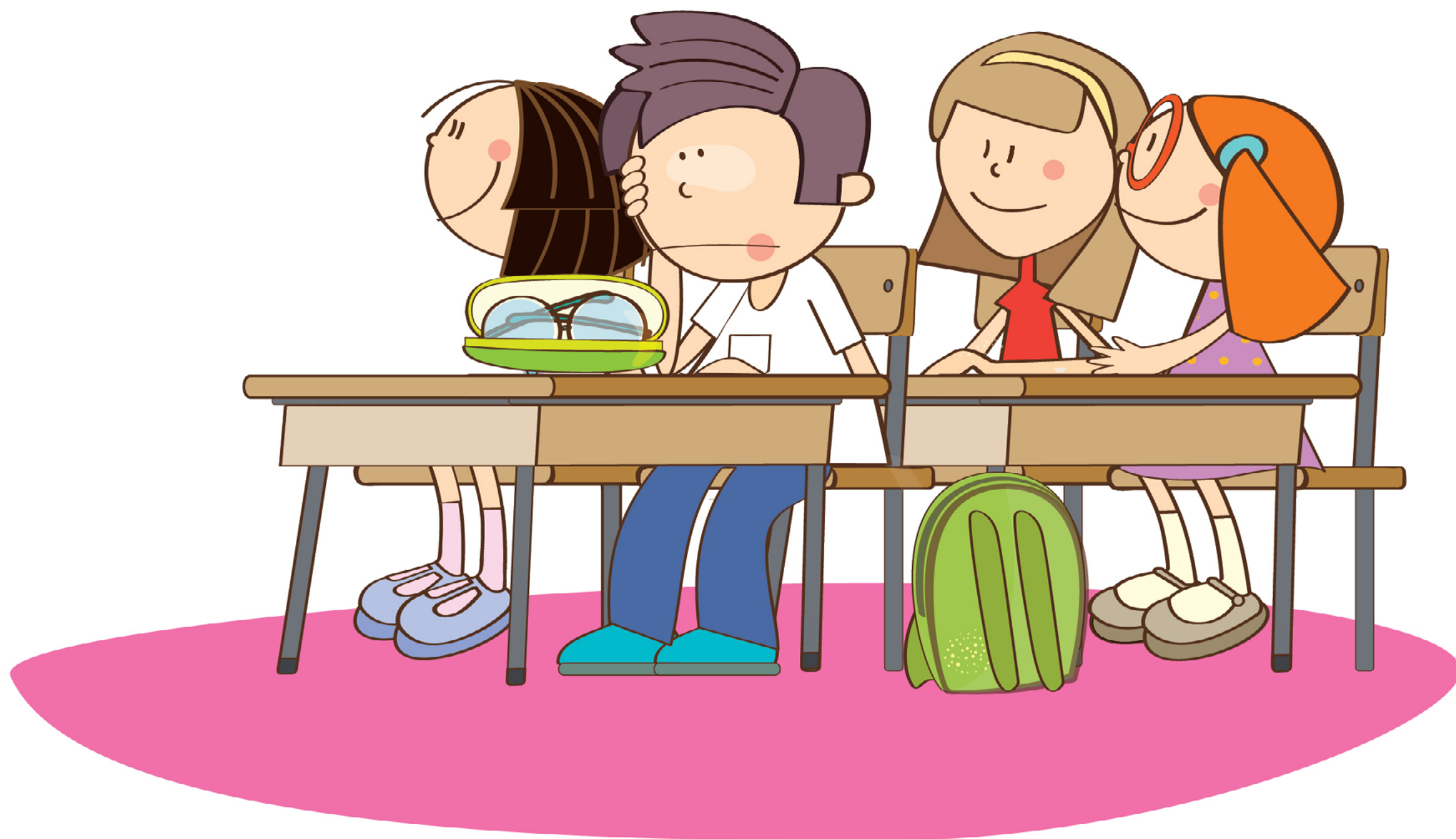
- Al nacer
- A los 6 meses
- Al cumplir 1 año
- Al cumplir 3 años
- Al cumplir 5 años y luego 1 vez por año

¡Atención! Si el bebé tiene una pupila blanca o desvía los ojos hay que consultar inmediatamente.



Signos de alerta en los niños en edad escolar:

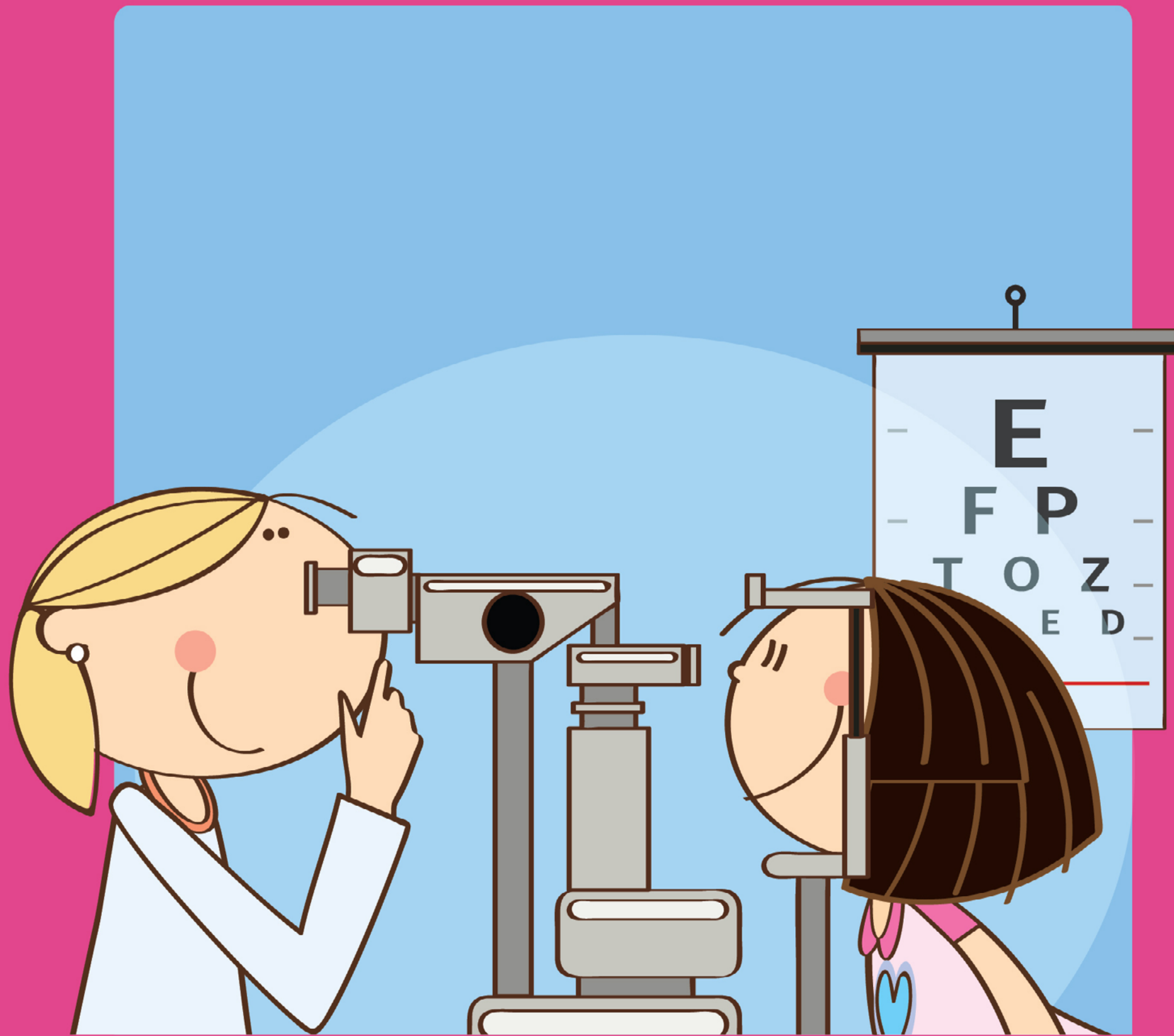
- Si se acerca demasiado al pizarrón, al cuaderno, a los libros, a la televisión, a la computadora o al celular.
- Si se frota los ojos constantemente o los tiene colorados o lagrimean al leer.
- Si entrecierra los ojos para fijar la vista.
- Si refiere dolor de cabeza en horas de clase o al hacer las tareas.
- Si gira la cabeza para mirar o presentan tortícolis a repetición.
- Si los ojos no se encuentran alineados.



IMPORTANTE:



- En ocasiones un niño o niña pareciera presentar dificultades de aprendizaje o falta de interés en la escuela, cuando lo que ocurre es que tiene un problema de visión que le dificulta las tareas escolares.
- Los niños y niñas son muy adaptables, y consideran que lo que ven y cómo lo ven es normal, incluso si su visión no es buena.
- Los hijos de padres con problemas visuales o niños prematuros o con enfermedades genéticas tienen más riesgo de desarrollar patologías oftalmológicas.
- Hay patologías visuales que si no se detectan antes de los 6 años pueden tener consecuencias permanentes, afectando a la calidad de vida.



**LA MEJOR HERRAMIENTA
DE PREVENCIÓN:**

¡Realizar los controles
oftalmológicos a tiempo, en las
edades recomendadas!

Consejos para mantener los ojos saludables:

Niños y Uso de Pantallas

Edades y exposición recomendable



0 a 2
AÑOS

Evitar el consumo de pantallas

2 a 5
AÑOS

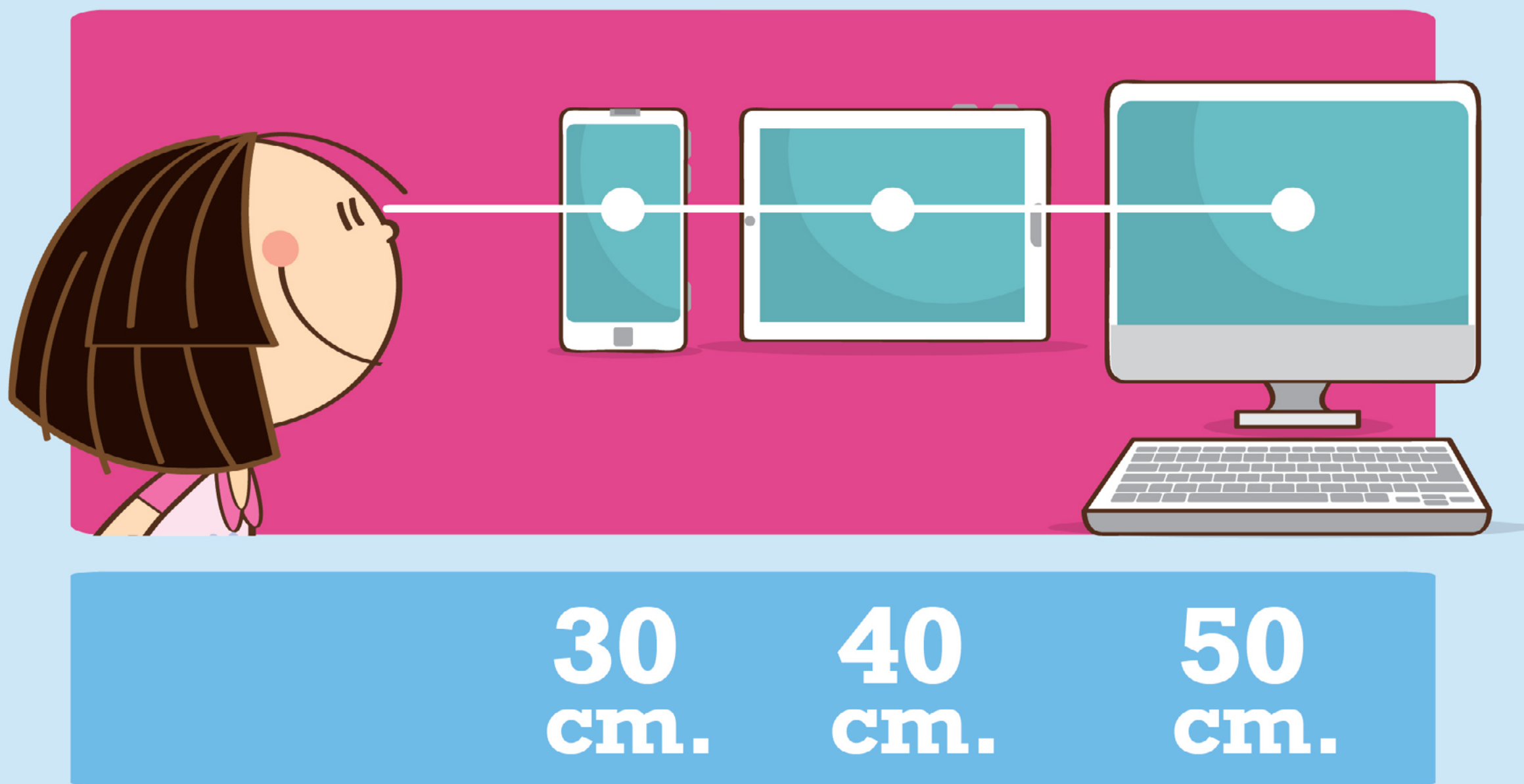
Limitar el uso a 1 hora por día

6
AÑOS

Se sugiere de 2 a 3 horas por día

Distancias sugeridas

Asociación Mendocina de Oftalmología



Regla 20-20-20

Al menos cada 20 minutos de actividades visuales de cerca (ej. lectura, uso de celular o tablet / computadora), se debe descansar 20 segundos mirando de lejos a un punto que esté a 20 pies, es decir, aprox. 6 metros.

Es importante que los niños:

- Realicen actividades al aire libre.
- Estén al sol en los horarios adecuados (evitar de 11 a 16 hs).
- Mantengan una dieta equilibrada. Las frutas y las verduras son fuente de vitaminas fundamentales para la visión. Legumbres y pescado favorecen el sistema visual.
- Si utilizan anteojos de sol, éstos deben ser adquiridos en ópticas.
- Tengan una buena postura al mirar televisión o utilizar la computadora. No hacer deberes o jugar acostados en la cama.
- Estudien en ambientes iluminados, ya sea con luz natural o artificial.
- Mantengan una distancia de 2 a 3 metros de la televisión.
- Jueguen con amigos sin depender de los dispositivos electrónicos.
- Eviten leer en el auto o colectivo.
- Realicen una buena higiene de manos antes de tocarse los ojos.
- Eviten el uso de objetos puntiagudos y/o sustancias tóxicas que pueden producir lesiones oculares.
- 2 horas antes de la hora de dormir, no utilicen dispositivos electrónicos para permitir un buen descanso.





Manteniendo a las familias cerca

La Asociación La Casa de Ronald McDonald está dedicada desde hace más de 25 años a desarrollar y liderar programas que impactan en la salud y el bienestar del niño y su familia. Cuenta con 11 programas en Argentina: 4 Casas Ronald; 4 Salas Familiares; 1 Unidad Pediátrica Móvil; 1 Unidad de Promoción de Hábitos Saludables; 1 Unidad de Bienestar.

Las Casas Ronald brindan alojamiento y contención a familias que tienen a sus hijos en tratamiento médico de alta complejidad en el Hospital Italiano de Bs. As., el Hospital Dr. Humberto Notti de Mendoza, el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba y el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca, y todas ellas funcionan las 24 horas del día, los 365 días del año.

Las Salas Familiares reciben a papás y mamás cuyos hijos se encuentran internados en cuidados intensivos dentro de los hospitales: Garrahan (Ciudad de Buenos Aires); Santísima Trinidad (Córdoba) y Sor María Ludovica (La Plata).

La Unidad Pediátrica Móvil brinda atención médica primaria a niños con difícil acceso al sistema de salud en diferentes comunidades del país, en conjunto con el Hospital Universitario Austral.

La Unidad de promoción de hábitos saludables brinda talleres con el objetivo de crear conciencia sobre conductas que mejoren la calidad de vida. En el 2014 comenzó a funcionar en Buenos Aires, en el 2017 en Mendoza, en el año 2018 en la ciudad de Bahía Blanca y en el año 2019 en la provincia de Córdoba y la ciudad de La Plata.

Finalmente, en el año 2017 se presentó la Unidad de Bienestar para acompañar a los papás y mamás en el Hospital Notti de Mendoza, en el 2018 inicia sus actividades en el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca y en el 2019 comienza a funcionar en el Hospital Sor Ludovica de la ciudad de La Plata y en el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba.

Hasta el momento se han beneficiado a más de 260.000 niños y familias.



www.casaronald.org.ar



FUNDACIÓN
ZALDIVAR

Fundación Zaldivar tiene como misión la atención oftalmológica de niños y adultos que carecen de cobertura médico-social. Dicha atención consiste en tareas de prevención, detección y diagnóstico, de tratamiento clínico quirúrgico y seguimiento de sus patologías visuales.

Fundación Zaldivar es una organización sin fines de lucro creada en el año 1990 por el Dr. Roger Eleazar Zaldivar con el deseo de dar asistencia oftalmológica a la población que carecía de medios para acceder a un sistema de salud visual calificado.

Continuando con la obra el Dr. Roberto Zaldivar (hijo), el Dr. Roger Zaldivar (nieto) y Mercedes Zaldivar (nieta) hoy perpetúan el compromiso social y personal de seguir trabajando en mejorar la calidad visual de niños y ancianos que más lo necesitan.

Facebook: <https://www.facebook.com/fundacionzaldivar/>

Instagram: <https://www.instagram.com/fundacionzaldivar/>

Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCsjDZOa_uytBhrONbtxxP4w

PARA MÁS CONTENIDO DE LA
UNIDAD DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS
SALUDABLES **BAJÁ LA APP DE LA UPHS**



Lola Aprende
Hábitos Jugando



DISPONIBLE EN
Google Play



DISPONIBLE EN
App Store