



DÍA MUNDIAL DE LA VISIÓN

## El 90% de las pérdidas de visión se pueden prevenir o tratar

- El jueves, 12 de octubre, se celebra el Día Mundial de la Visión con el objetivo de concienciar sobre los diferentes tipos de afecciones visuales y sus tratamientos.
- Este año, la atención de este día se centra en la importancia del cuidado ocular en el lugar de trabajo, animando a los empresarios a que conviertan las iniciativas de salud ocular en una práctica habitual entre los empleados.
- La Sociedad Española de Oftalmología (SEO) recuerda la importancia de acudir a revisiones oftalmológicas periódicamente y no esperar a que se desencadene una urgencia para buscar atención.

**Miércoles, 11 de octubre de 2023.** – El segundo jueves de octubre se celebra el **Día Mundial de la Visión**, una fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) conjuntamente con el Organismo Internacional de Prevención de la Ceguera (IAPB). El objetivo que persigue este día es concienciar a las personas sobre los diferentes tipos de afecciones visuales y sus tratamientos teniendo en cuenta que casi todos son prevenibles o curables, evitando así que el paciente pierda totalmente la capacidad de ver. Los oftalmólogos que forman parte de la [Sociedad Española de Oftalmología \(SEO\)](#) recomiendan acudir a revisiones oftalmológicas periódicamente y no esperar a que se desencadene una urgencia para buscar atención.

Este año, la atención mundial se centra en **la importancia del cuidado ocular en el lugar de trabajo**, animando a los empresarios a que conviertan las iniciativas de salud ocular en una práctica habitual y promuevan dichos hábitos para garantizar el bienestar, la seguridad y la productividad de millones de empleados.

Independientemente de dónde nos encontremos o de qué trabajo realicemos, es importante dar prioridad y proteger su salud ocular en el trabajo. Esto incluye desde evitar accidentes laborales (que con demasiada frecuencia están causados o son consecuencia de una mala visión), hasta la productividad, que mejora enormemente cuando se da prioridad a la salud ocular de los trabajadores.

Según datos del Organismo Internacional de Prevención de la Ceguera (IAPB), alrededor de 160,7 millones de personas que padecían pérdida de visión de moderada a grave estaban en edad de trabajar y casi 9 de cada 10 lesiones oculares en el lugar de trabajo se pudieron prevenir con gafas de seguridad adecuadas. De ahí la importancia de



concienciar a empresarios y trabajadores sobre cómo proteger la salud ocular en el trabajo.

### ¿Cómo cuidar la salud ocular en el trabajo?

La salud ocular es esencial y cuidarla en el lugar de trabajo es crucial para mantener una visión óptima durante toda la vida. Por ello, En el Día Mundial de la Visión, desde la Sociedad Española de Oftalmología (SEO) compartimos algunos consejos para garantizar que tus ojos estén en su mejor estado mientras trabajas:

- **Iluminación adecuada:** Asegúrate de que tu espacio de trabajo tenga una iluminación adecuada. La luz natural es la mejor opción, pero si trabajas en interiores, utiliza iluminación artificial sin deslumbramientos ni sombras en tu pantalla o área de trabajo. Desde la SEO recordamos que, según el *TFOS Lifestyle and Ocular Surface* publicado en mayo en la revista *The Ocular Surface* (pantallas de visualización), no hay evidencia científica de que las gafas con filtro para luz azul eviten la fatiga ocular, por lo que no es necesario utilizarlas.
  - **Ergonomía visual:** Si tu trabajo está relacionado con las pantallas, sitúa el monitor de manera que esté a la altura de tus ojos y a una distancia de unos 50-70 centímetros. Esto ayudará a reducir la tensión ocular y el cansancio visual.
  - **Pausas regulares:** Practica la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira a algo a unos 20 pies (aproximadamente 6 metros) de distancia durante al menos 20 segundos. Esto ayuda a relajar tus ojos y a prevenir la fatiga visual.
  - **Parpadeo frecuente:** El parpadeo ayuda a mantener la superficie del ojo húmeda y protegida. Cuando trabajas frente a una pantalla, es posible que parpadees menos, lo que puede provocar sequedad ocular. Haz un esfuerzo consciente para parpadear más a menudo.
  - **Protección en ocupaciones de riesgo:** Si trabajas en ocupaciones como la construcción, carpintería o cualquier entorno donde los ojos pueden estar expuestos a riesgos, asegúrate de utilizar siempre gafas de protección adecuadas. La seguridad ocular es fundamental para evitar lesiones graves.
  - **Protección UV:** Si trabajas al aire libre o cerca de ventanas, recuerda que los rayos UV pueden dañar tus ojos. Usa gafas de sol con protección UV para protegerlos de los efectos nocivos del sol.
  - **Exámenes regulares:** Programa exámenes oculares regulares con tu oftalmólogo. Detectar problemas de visión a tiempo es esencial para prevenir posibles complicaciones.
  - **Hidratación y dieta:** Bebe suficiente agua para mantener tus ojos hidratados y sigue una dieta rica en antioxidantes y ácidos grasos omega-3, que son beneficiosos para la salud ocular.
-



**El 90% de las pérdidas de visión se pueden prevenir o tratar.**

Al menos 771 millones de personas (el 90%) tienen una pérdida de visión que puede prevenirse o tratarse.

El **error de refracción no corregido** es la mayor causa de pérdida de visión. Para estas personas, la vista puede ser restaurada con gafas apropiadas, lentes de contacto o cirugía refractiva.

Por su parte, las **cataratas** son la mayor causa de ceguera y, de hecho, 100 millones de personas el mundo tienen pérdida de visión por cataratas. Para estas personas, la vista puede ser restaurada con una cirugía de cataratas. Los índices de deterioro de la visión y ceguera por cataratas son más altos en las mujeres (1,7%) que en los hombres (1,4%).

La **degeneración macular** relacionada con la edad es la tercera causa más importante de pérdida de visión (Más de 8 millones de personas tienen pérdida de visión debido a la DMAE). Por cada persona que experimenta deterioro de la visión y ceguera a causa de la DMAE, hay muchas más que viven con DMAE en fase inicial y necesitan servicios completos e integrados centrados en las personas cuidado ocular para prevenir la pérdida de visión.

El **glaucoma** y la **retinopatía diabética** son la cuarta y quinta causa, respectivamente, que pueden provocar pérdida de visión seguidas de otros problemas oculares como enfermedades tropicales desatendidas como el tracoma y la oncocercosis, la degeneración macular de la miopía y otras retinopatías o las opacidades corneales.

**La importancia de las revisiones oculares**

La Sociedad Española de Oftalmología recuerda que **las revisiones y consultas con el oftalmólogo se convierten en imprescindibles para todos**, tengan o no síntomas de problemas visuales. Gracias a las revisiones oculares periódicas se pueden detectar enfermedades en etapas tempranas, abordarlas con los tratamientos adecuados para curarlas y, además, revisar sus complicaciones. La importancia de las consultas oftalmológicas rutinarias es decisiva para prevenir las complicaciones de diversos padecimientos oculares. No hay que esperar a que el problema se convierta en una urgencia oftalmológica para buscar atención.

**Para más información:**

**Crisanta Santana**

636 88 41 31

[csantana@visiblecomunicacion.com](mailto:csantana@visiblecomunicacion.com)