



Asociación Colombiana de Salud Pública

NIT: 900992931-2

Bogotá D.C., 14 de octubre de 2021

1

**COMUNICADO**  
**ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE SALUD PÚBLICA**  
**Día Mundial de la Visión**

En septiembre del año 2001, la Organización Mundial de la Salud - OMS representada por la Agencia Internacional de la Ceguera IAPB (por sus siglas en inglés), estableció el día mundial de la visión, que se celebra anualmente el segundo jueves de octubre, desde hace 20 años.

La Asociación Colombiana de Salud Pública quiere resaltar los esfuerzos y voluntades de los países que han tomado en serio, la salud visual de las personas. Aunque todavía en Colombia el acceso universal a un sistema de salud visual y ocular es frágil, las políticas públicas, los entes territoriales, las asociaciones y la academia, han logrado visibilizar la salud visual y ocular, no como un sistema sensorial susceptible de normalización, sino toda una capacidad de identificar que la acción de “ver bien” no es un privilegio sino un derecho.

Para la ACSP la salud visual y ocular no está supeditada sólo a lo biológico o a la morbilidad, sino que está subsumida en dos corpus fundamentales para comprenderla mejor. La salud visual y ocular, por un lado, es una **oportunidad** de elevar la voz de las personas en situación de pérdida o discapacidad visual, en cuanto su experiencia y sus maneras de sobrellevarla en un marco de igualdad y respeto; identifica las pérdidas -y sus compensaciones- producidas por las limitaciones visuales a saber: el empleo, los roles sociales y familiares, la independencia y estilos de vida; supera el estigma que representa socialmente la pérdida visual y reconstruye la abogacía individual y sistémica. Y de otro, considera a la salud visual y ocular, un elemento constitutivo de los **determinantes sociales de la salud**, de manera que, exige a la sociedad ser facilitadora de modelos de comunicación como marco del “ver bien”, de las oportunidades sociales de prevención de la pérdida o discapacidad visual y ocular, y del reconocimiento, interpretación y acción frente a la integridad comprometida del sistema visual y ocular.

Precisamente en ese reconocimiento propio y del otro, a manera de flashback, en ideas concretas, sin el ánimo de ser reduccionistas, en orden de mayor a menor prevalencia, es posible extraer elementos propios de la interpretación subjetiva de la experiencia de la pérdida visual. Es así como, por ejemplo:

[www.saludpublicacolombia.org](http://www.saludpublicacolombia.org)  
[info@saludpublicacolombia.org](mailto:info@saludpublicacolombia.org)  
[info@saludpublicacolombia.org](mailto:info@saludpublicacolombia.org)  
[@saludpublicacol](https://twitter.com/saludpublicacol)



Miembro de





## Asociación Colombiana de Salud Pública

NIT: 900992931-2

2

- DEFECTOS DE REFRACCIÓN (MIOPIA, HIPERMETROPIA, ASTIGMATISMO Y PRESBICIA): “La niña tiene mucha caspa en las pestañas”, “presionamos al niño para que mejorara en el colegio y resultó que no veía bien”, “me toca apretar los ojos para ver mejor”, “ya no puedo leer como cuando era joven”.
- CATARATA: “Siento niebla que se ha venido acumulando con los años y ya no puedo ver”.
- GLAUCOMA: “Tengo miedo de cruzar la calle porque no puedo identificar con el campo visual, si se aproxima un carro, una moto o una bicicleta”.
- CONJUNTIVITIS “El niño permanece con los ojos rojos, se los frota mucho... ¿qué dónde vivo? En Fontibón<sup>1</sup>”
- ESTRABISMO: “Regañaba a mi hijo porque tenía la maña de inclinar la cabeza y el doctor me explicó que, de esa forma, evitaba ver doble.”

Con la pandemia por Covid-19 se incrementaron los problemas de salud visual, especialmente en los niños y niñas aumentó la miopía, debido al uso frecuente de pantallas y aparatos electrónicos a corta distancia, agudizada por la falta de actividad física; igualmente para personas que padecen diabetes, al no ser atendidas de forma oportuna por el sistema de salud, han crecido los casos de cataratas, desprendimiento de retina y glaucoma neurovascular.

La Asociación Colombiana de Salud Pública en este día, presenta sus recomendaciones para el cuidado de la visión:

1. Consumamos alimentos ricos en vitamina A: zanahoria, papaya, mango, ahuyama, uchuvas, huevos, espinaca, lechuga, brócoli, acelgas.
2. Ubica el computador a una distancia de al menos 50 centímetros de los ojos, ponle un filtro o protector de pantalla, y ajústale el brillo para bajar la intensidad de luz. Parpadea a menudo, ventila tus espacios y bebe mucha agua a lo largo del día.
3. Cuando trabajes, leas, o realices cualquier otro esfuerzo visual a corta distancia, asegúrate de tener luz suficiente con el fin de prevenir la fatiga ocular. Realiza breves pausas para que la vista descanse, e incrementa la actividad física al aire libre.
4. Ubica la televisión a distancia, 2 metros como mínimo, y regula el tiempo de exposición a las pantallas, cuidando tu salud visual y la de tu familia.

<sup>1</sup> La localidad de Fontibón en Bogotá es la que tiene mayor concentración de material particulado en aire.





## Asociación Colombiana de Salud Pública

NIT: 900992931-2

5. Acude al oftalmólogo al menos una vez al año. Lleva al bebé a control visual dentro de los tres primeros meses de vida. Si el niño-a desvía los ojos, se acerca al papel al leer o escribir, presenta dificultades para ver de lejos, le duele la cabeza, tiene los ojos rojos, lagañas, lagrimeo, o si hay antecedentes familiares de problemas visuales, asegúrate de llevar a tu hijo-a al oftalmólogo y seguir las recomendaciones.
6. Si tienes gafas formuladas úsalas de manera permanente, cuando leas, trabajes en el computador, revises tu celular, o conduzcas. Gafas y lentes deben estar limpios. Para días de sol, protege tus ojos con unas gafas de sol con filtro para los rayos ultravioleta.

3

Cuida de ti, de los tuyos y de tu comunidad.

Dado en la ciudad de Bogotá, el día catorce (14) del mes de octubre de 2021.

  
**DIONNE ALEXANDRA CRUZ ARENAS**  
Presidenta

  
**REIMUNDO JESÚS LLANES PELEGRÍN**  
Vicepresidente

  
**JUAN EDUARDO GUERRERO ESPINEL**  
Secretaría General

**Agradecemos su amable colaboración con la mayor difusión a sus redes, organizaciones, instituciones y contactos.**

Les invitamos a conocer los pronunciamientos de la Asociación Colombiana de Salud Pública:

<https://www.saludpublicacolombia.org/>

