

MEZZA[®]

Agencia de Seguros

CONSERVACIÓN
VISUAL

MEZZA[®]

Agencia de Seguros

Agencia de Seguros Especializada en:

*SEGUROS DE
ARL*

*SEGUROS DE
SALUD*

*SEGUROS DE
VIDA*



MEZZA[®]

Agencia de Seguros

Nuestras Funciones como Intermediario de Seguros:



INTERVENTORIA:

Verificar y velar por el cumplimiento de lo acordado con las Compañías de Seguros.



CONSULTORIA:

Asesoría a Clientes en Seguros.



ASESORIA:

Consejería especializada en Seguros.



CAPACITACION:

Actividades orientadas a ampliar el conocimiento del Cliente.



MEZZA[®]

Agencia de Seguros

Contenido

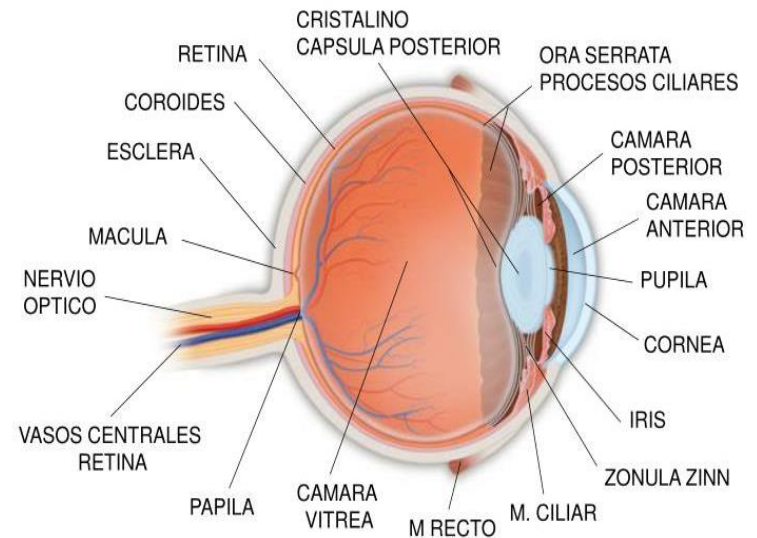
1. Objetivos.
2. Generalidades.
3. Rol de los ojos.
4. Higiene visual.
5. Hábitos de salud visual.
6. Beneficios de las pausas activas visuales.

- ❖ Reconocer los conceptos teóricos sobre la conservación visual.
- ❖ Brindar las herramientas para la higiene y conservación visual.
- ❖ Socializar los beneficios de las pausas activas visuales.

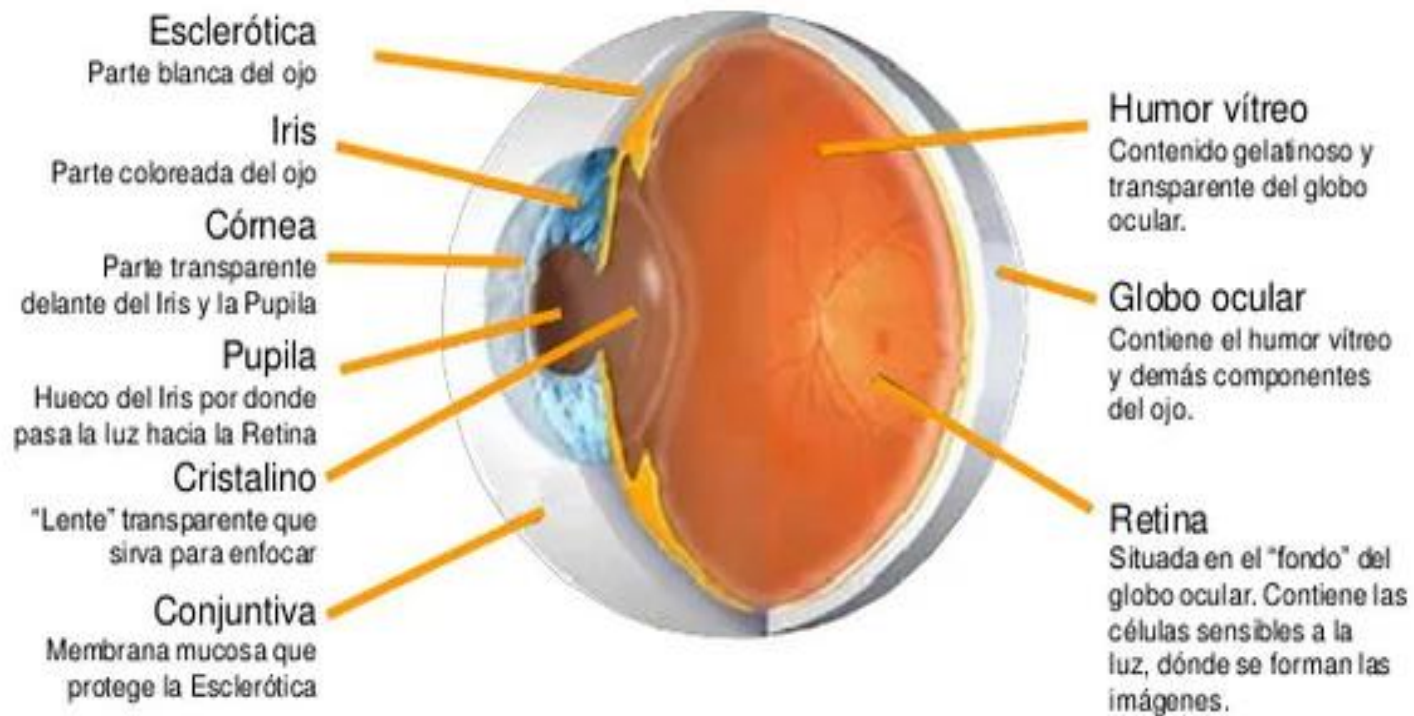


Es un órgano visual que detecta la luz y la convierte en impulsos electroquímicos que viajan a través de neuronas por el nervio óptico.

Ojo



Estructura del Ojo Humano



MEZZA[®]

Agencia de Seguros

Generalidades

Conservación Visual

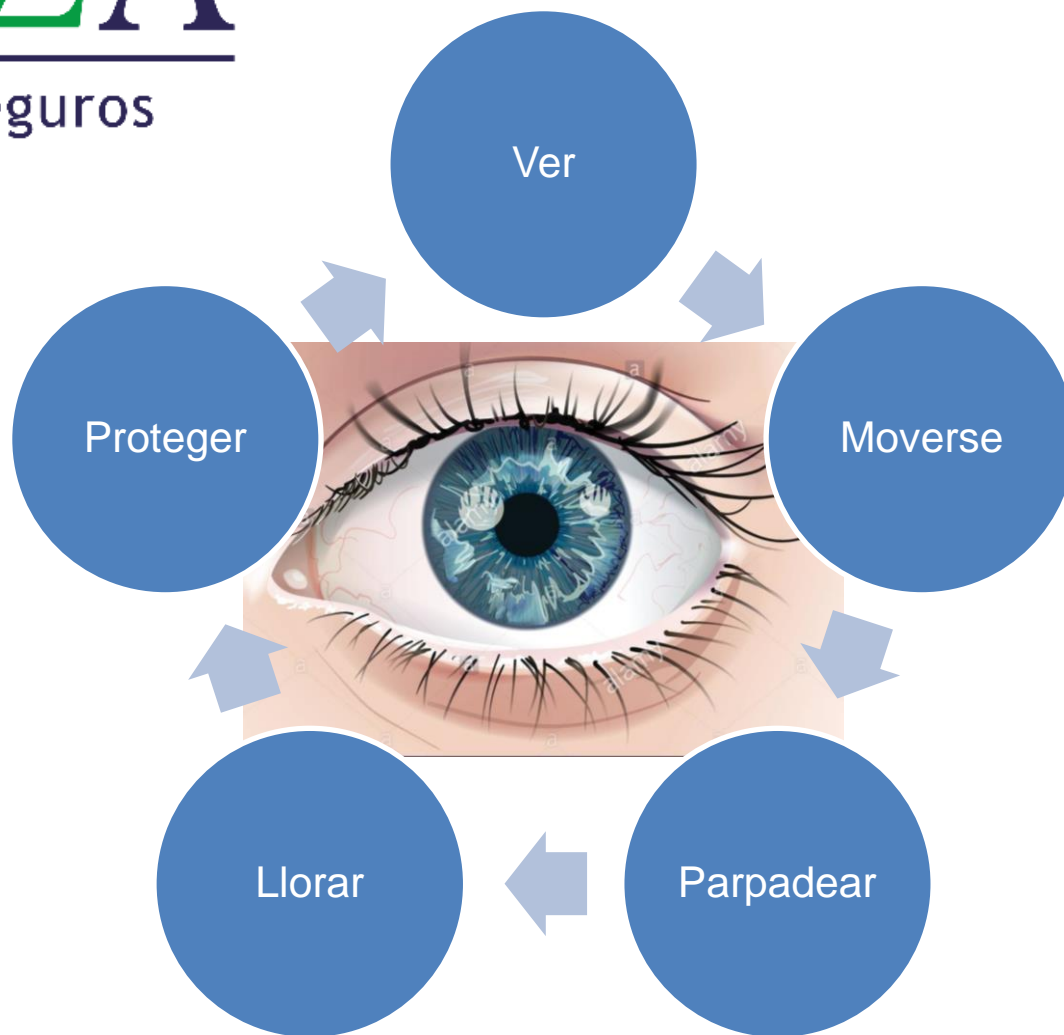
Son las actividades dirigidas al trabajador que permiten identificar, controlar y realizar seguimiento en forma periódica para evitar la alteración en la salud visual.



MEZZA[®]

Agencia de Seguros

Rol de los Ojos



Postura

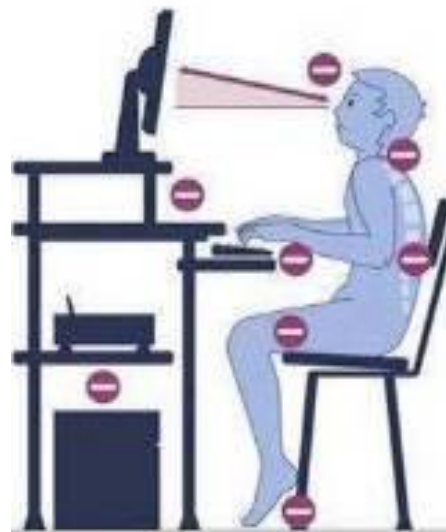
Distancia del trabajo.

Mobiliario.

Iluminación.

Descanso.

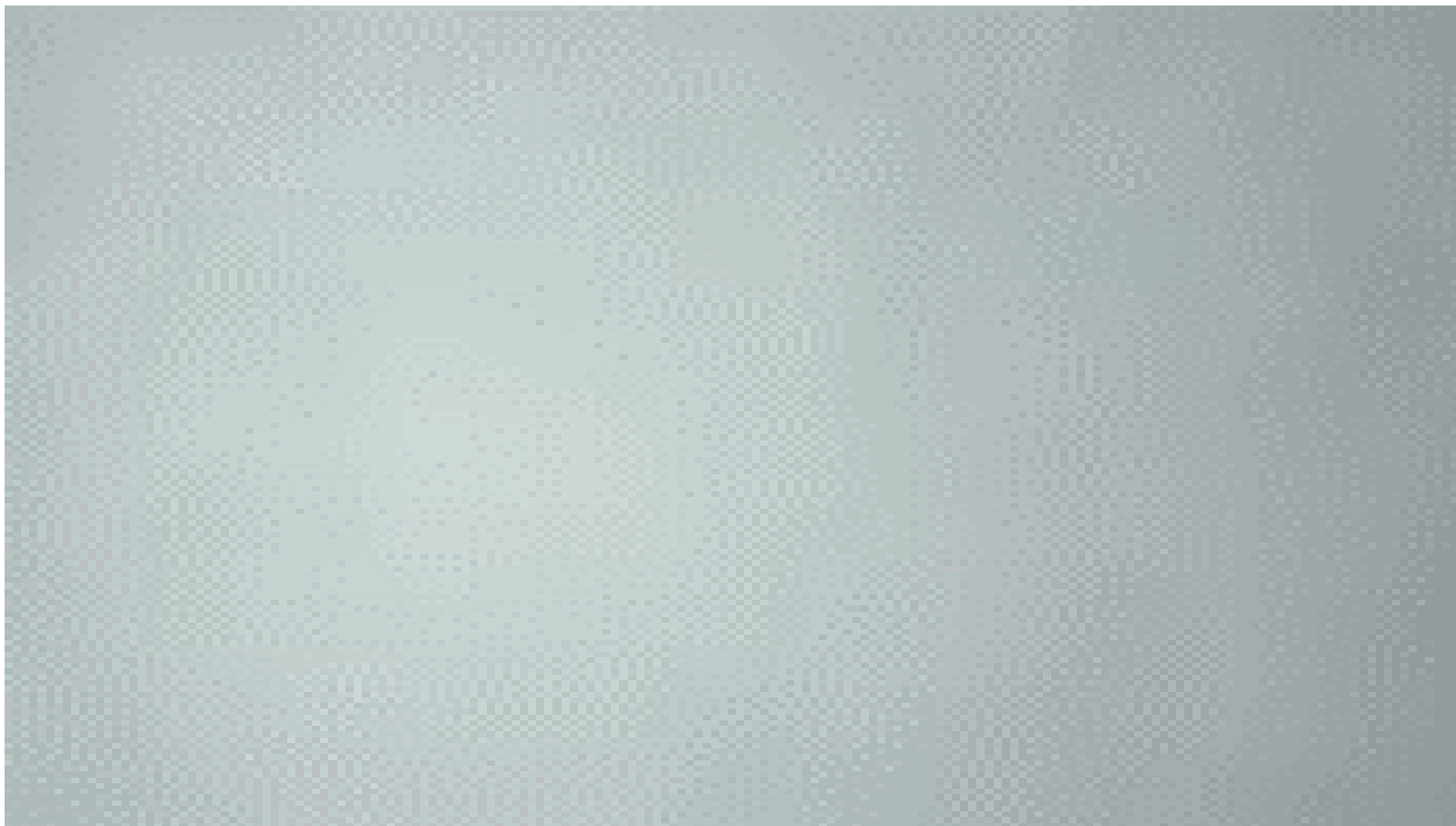
Ambiente.



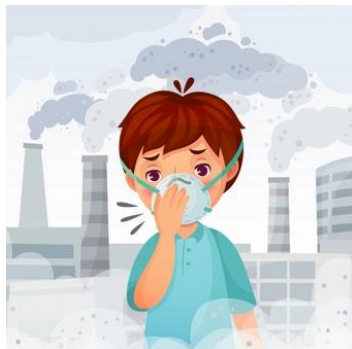
MEZZA[®]

Agencia de Seguros

Higiene Visual



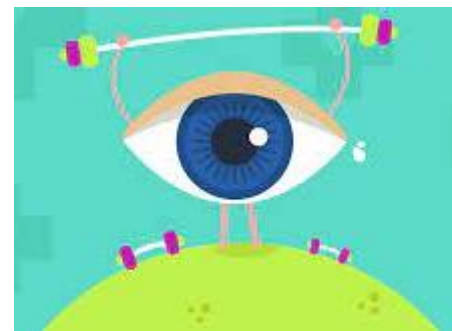
1. Uso de protección requerida.



3. Higiene.



2. Ambiente.



4. Nutrición.

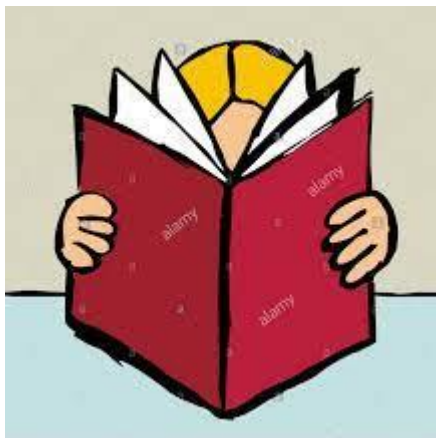


5. Uso del
Computador

6. Uso de
diferentes
equipos
electrónicos



7. Lectura.



8. Mantener postura adecuada.

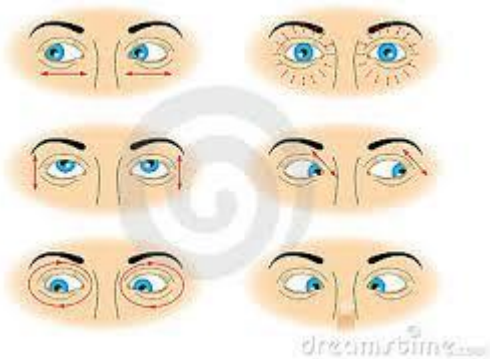
9. Uso de iluminación necesaria.



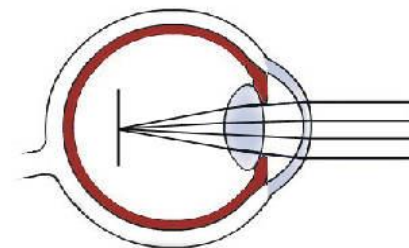
10. Realizar pausas activas.



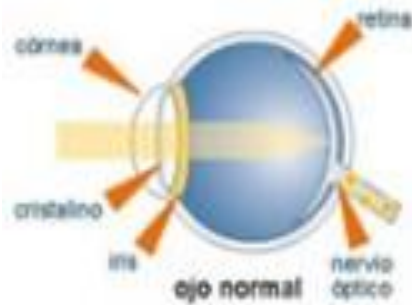
12. Visión



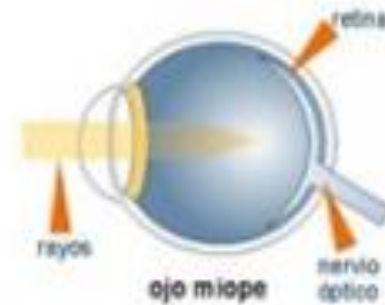
11. Temperaturas adecuadas



Normal



Miopía



Normal



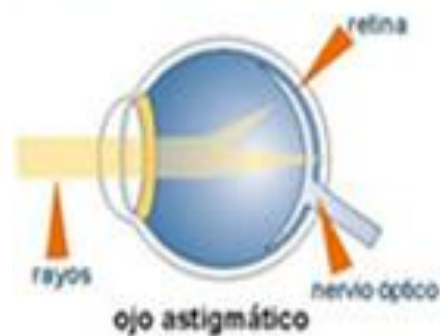
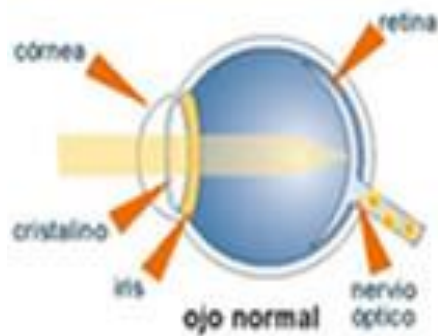
Hipermetropía



Normal



Astigmatismo

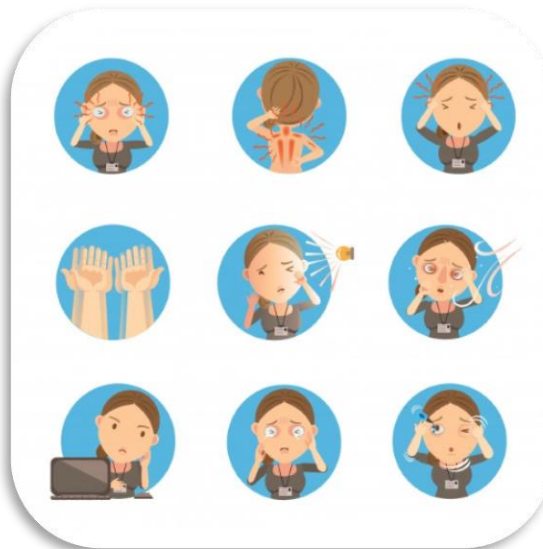


Fatiga Visual

Ojos rojos, ardor y/o cansancio son los síntomas.

Presbicia

A medida que el ojo envejece, el cristalino ya no puede cambiar de forma lo suficiente para permitir que el ojo enfoque en los objetos cercanos con claridad.



Conjuntivitis

Infección de la conjuntiva.

Conclusión

Disminución del rendimiento visual, estrés general, disminución del rendimiento laboral y aumento de la probabilidad de accidentes.

Ser mayor de 40 años.

Padecer diabetes.

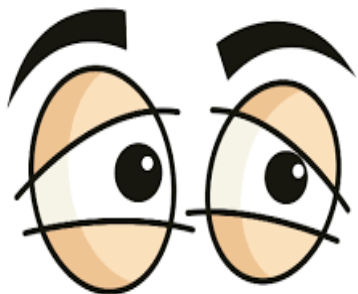
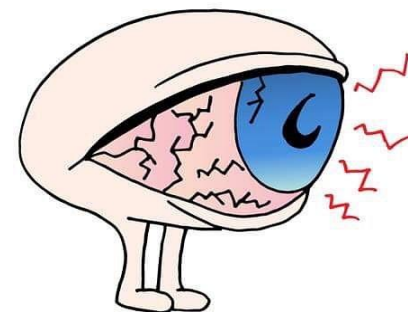
Sufrir de hipertensión arterial.

Tener colesterol elevado.

Poseer historia familiar.

Sufrir de miopía.

Haber presentado lesiones oculares.



Quando Acudir al Médico

Al tener relampagueos de luz o destellos.

Tener los ojos secos con ardor y dolor.

Notar manchas o puntos flotantes al ver.

Observar manchas oscuras en el centro de la visión.

Notar distorsión en las líneas rectas.

Tener dificultad para enfocar objetos.

Notar un cambio de color en el iris.



MEZZA[®]

Agencia de Seguros

Quando Acudir al Médico

Tener un dolor persistente dentro o fuera.

Sufrir de visión doble.

Padecer de lagrimeo excesivo.

NO
JUEGUES
CONTUS **OJOS**



Sufrir de pérdida abrupta de la vista.

Tener visión borrosa.

Sufrir de pérdida de visión lateral (periférica).

MEZZA[®]

Agencia de Seguros

Recomendaciones Generales



Procure no frotarse los ojos.

Beber ocho a diez vasos de agua para mantener el cuerpo y los ojos hidratados.

Realice un esfuerzo consciente para interrumpir sus actividades en forma periódica a fin de descansar y parpadear con frecuencia.

Es conveniente hacerte un examen oftalmológico cada año o en el momento que notes fatiga visual, dolores de cabeza, modificaciones en tu visión de lejos o en cerca o que disminuye tu rendimiento en los estudios o el trabajo.

Beneficios pausas activas visuales.

Disminuye el estrés.



Libera estrés articular y muscular.



Estimula y favorece la circulación.



Favorece la capacidad de concentración.



Mejora el desempeño laboral.

Disminuye riesgo de enfermedad laboral.

Favorece el cambio de posturas y rutina.



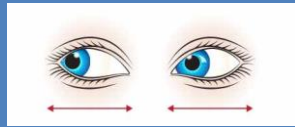
Figura 2



Figura 4



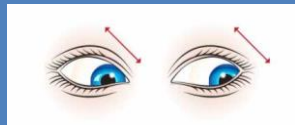
Figura 6



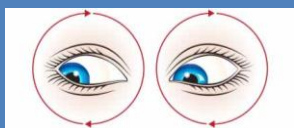
Lleve los ojos hacia los lados, manteniendo el movimiento por 10 segundos



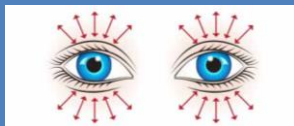
Lleve los ojos hacia arriba y luego hacia abajo



Lleve los ojos de manera diagonal a la derecha arriba y abajo y de manera diagonal abajo y arriba, sosteniendo cada uno de los movimientos por 10 segundos



Gire los ojos lentamente y en círculos grandes hacia el lado derecho e izquierdo



Cierre fuertemente los ojos por 5 segundos y luego ábralos grandes por otros 5 segundos, y repita nuevamente el ejercicio



Con su dedo índice o con un lápiz llévele hacia al frente y luego acérquelo lentamente hasta la mitad de los ojos y sígalo con la mirada

MEZZA[®]

Agencia de Seguros

**Agencia de Seguros Especializada en ARL,
Seguros de Salud y Seguros de Vida.**

AUTOPISTA NORTE 122 - 56

Oficina 602

PBX 7562002 - Línea Celular 321 3276419

WWW.MEZZA.COM.CO