

## Octubre: Mes de la Visión



El órgano sensorial más importante que tenemos es el ojo. Gran parte de las impresiones que percibimos nos llegan a través de la vista. De hecho, si alguno de los otros sentidos (por ejemplo, el gusto o el olfato) deja de funcionar, el de la vista es el que mejor nos resguarda frente al peligro. En ese sentido, como una forma de sensibilizar a las personas sobre los diferentes tipos de afecciones visuales, sus tratamientos y como casi todos son prevenibles o curables, la Organización Mundial de la Salud (OMS), instauró al segundo jueves de octubre como el Día Internacional de la Visión.

## ¡Que el maquillaje no te provoque un problema de salud visual!



El maquillaje puede provocar problemas a tu salud visual, por eso te invitamos a que tengas atención al tipo de maquillaje y a los desmaquillantes utilizados ya que no todos los productos cumplen con los estándares de calidad.

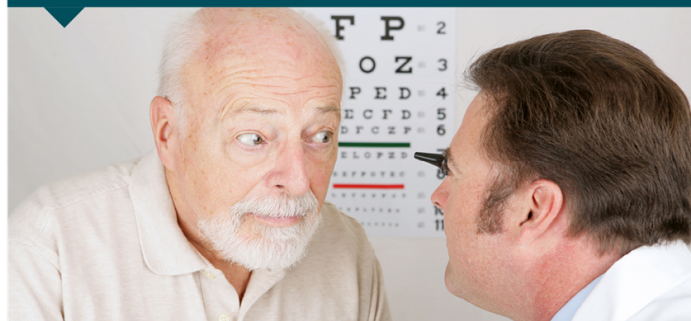
- **La Higiene:** Debes retirar el maquillaje, sin falta, todas las noches y tener limpio tu rostro antes de comenzar a maquillarte. Si usas lentes de contacto es importante que tus manos estén limpias y secas.
- **No compartir:** Jamás debes prestarlo o usar el de alguien más ya que puede ser causa de transmisión de enfermedades en los ojos.
- **Atención a la etiqueta:** Verifica la fecha de caducidad del maquillaje y utiliza aquellos sin perfume, hipoalérgicos y fabricados por empresas reconocidas.

## ¿Sabías que 3 de las 5 patologías con mayor lista de espera en Chile son oftalmológicas?



Las Cataratas, los Vicios de Refracción y la Retinopatía Diabética, están entre las patologías con mayor lista de espera en Chile. Clínica Pasteur tiene un propósito: acortar la brecha de la atención oftalmológica, mejorando la oftalmología nacional, con un sentido de urgencia en la aplicación de prestaciones y con altos estándares en calidad. En esa línea, desde el 2018, Clínica Pasteur impulsa un programa de formación de médicos oftalmólogos en conjunto con la Universidad de Santiago y el Hospital San José, profesionales que el Minsal destina a los hospitales públicos donde existe una mayor demanda por esta especialidad.

## ¿Afecta a la visión la exposición cercana a las pantallas?



Hasta el momento, las investigaciones no demuestran que la luz azul que desprende el uso cotidiano de las pantallas sea perjudicial para la vista. Según estudios, la mayor fuente de luz azul es la luz solar y la exposición a la luz azul proveniente de las pantallas es mucho menor que la cantidad de luz azul proveniente del sol a la que estamos expuestos. Sin embargo, debemos cuidarnos del uso prolongado de pantallas, y así evitar el cansancio ocular.

### Recomendaciones:

- Hacer pequeñas pausas de unos segundos con los ojos cerrados.
- Contar con la iluminación correcta.
- Mantener distancia de entre 50 y 60 cm entre nosotros y la pantalla.

