

14 de Octubre



Día Mundial de la Visión

Cada

20 minutos

Descansa

20 Se
gun
dos

y Mirá a

20 pies
(6 mts.)

En todo el mundo, una quinta parte de la ceguera se debe a un error de refracción, predominantemente miopía. La miopía es multifactorial, por lo que su aparición se debe a factores individuales como ambientales. Ésta afectó a casi el 30% de la población mundial en 2020 y se espera que este número aumente al 50% para 2050, de los cuales el 10% tendrá alta miopía (mayor de -5,00 D)



#AVerqueves

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE MIOPIA:

- * PASAR AL MENOS 90 MINUTOS AL DÍA AL AIRE LIBRE
- * LIMITAR EL USO DE PANTALLAS DESPUÉS DE LA ESCUELA A DOS HORAS
- * AJUSTAR EL BRILLO, CONTRASTE Y TAMAÑO DE LAS LETRAS EN EL DISPOSITIVO
- * CONTROLAR LA DISTANCIA DE OBSERVACIÓN DE LOS DISPOSITIVOS (COMPUTADORA 60CM, CELULAR Y TABLET 35 CM)
- * PARPADEAR FRECUENTEMENTE
- * ADOPTAR UNA POSTURA DE LECTURA (ESPALDA RECTA)
- * NO UTILIZAR LOS DISPOSITIVOS EN AMBIENTES OSCUROS
- * UTILIZAR ANTEOJOS CON FILTROS (ANTIRREFLEJO, LUZ AZUL,)

* the IMI Clinical Myopia Management Guidelines Report, and the white paper itself can be found at <https://www.myopiainstitute.org/imi-white-papers.html>



14 de Octubre



Día Mundial de la Visión

A nivel mundial, 1.100 millones de personas viven con pérdida de visión

Casi 600 millones de personas no pueden ver bien de lejos

90 millones de niños y adolescentes viven con pérdida de visión



Se estima que de 1.1 mil millones pasarían a 1.7 mil millones de personas con pérdida de visión para 2050

510 millones de personas no pueden ver bien de cerca



En 2020 en Argentina, se estimaba que 2,7 millones de personas tenían pérdida de visión. De éstos, 100.000 personas eran ciegas.

#AVerqueves

MÁS DEL 90% DE LA PÉRDIDA DE VISIÓN SE PODRÍA HABER EVITADO. EL ERROR DE REFRACCIÓN NO CORREGIDO, ES RESPONSABLE DE LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN DE LEJOS EN 161 MILLONES DE PERSONAS Y DE LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN DE CERCA EN 510 MILLONES DE PERSONAS MÁS.

