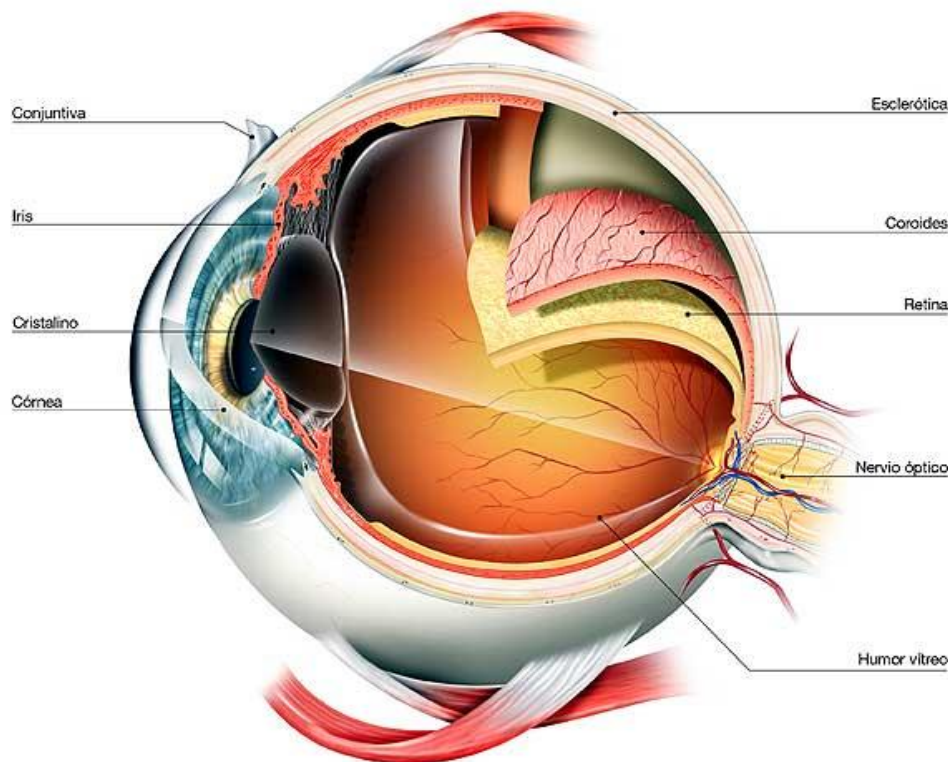




## Sentido de la vista



**El ojo humano** es el órgano capaz de informar al cerebro respecto de la luz que lo ilumina, proveyendo las señales al cerebro necesarias para poder ver una escena donde hay objetos y/o luces, forma, textura, apariencia y color, detectar si hay movimiento o no.

Cada ser humano normal está provisto de dos ojos que además de lo descrito en la definición le proveen de información estereoscópica, esto es: no solo brindan información de los objetos sino que, con la experiencia, pueden determinar distancia y formas tridimensionales.

### **Descripción**

Cada ojo es como un globo que se halla envuelto con una cubierta que se conoce como esclerótica y cuya forma cuasi esférica se mantiene por la presión de los líquidos que existen en su interior.

El ojo se halla dividido en dos partes netamente diferenciadas. Una cámara anterior donde la córnea es la capa transparente delantera del mismo y por donde penetra la luz, para atravesar el humor acuoso, un líquido parecido al agua salada y llegar, atravesando la pupila, que es la abertura variable del ojo y que regula la cantidad de luz que pasa al interior del mismo y que da color a los ojos, tal como los identificamos (pardos, verdes, azules, etc.), llegando así al cristalino que es la verdadera lente de este instrumento.

Después de atravesar el cristalino la luz penetra en la otra cámara llena de una especie de gelatina llamada humor vítreo y llegar a la retina donde es detectada y genera las señales que son conducidas por el nervio óptico y procesadas por el cerebro.

### **Causas que originan problemas visuales**

Falta o exceso de iluminación al estar trabajando y utilizando tu vista

Iluminación mal localizada en tu área de trabajo

Vicios de acercamiento o alejamiento para llevar a cabo tu lectura

Falta de higiene en tus manos para tocar tus ojos

### **Cómo detectar los problemas visuales**

Presentar cansancio visual al estar leyendo a los pocos minutos, manifestando por:

Somnolencia

Ardor ocular

Lagrimo

Dolor de cabeza posterior a la lectura

Pérdida de la secuencia de los renglones de la lectura

Borramiento de las letras

Pérdida de enfoque al cambio de estar leyendo y subir la vista

### **Como relajar nuestra vista**

Mantener una buena salud, implica también, ocuparnos de nuestros ojos, ya que éstos soportan en muchos casos agresiones del medio ambiente tales como el estrés, mala iluminación al leer o trabajar, etc...

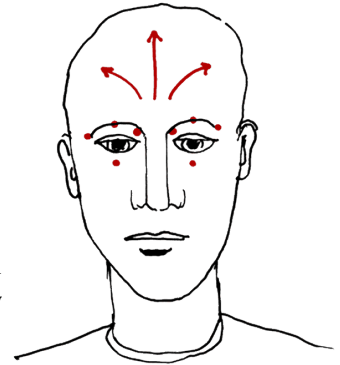
Ejercicios simples, permiten fortalecer la visión, desarrollar la agudeza visual y mantener una visión relajada.



## **Ejercicio**

Al terminar sus actividades, permanezca con los ojos cerrados un instante y sienta su respiración.

- 1) Frotar las palmas de las manos hasta aumentar la temperatura
- 2) Ponga en contacto sus manos con su frente y "despeje", deslizando sus manos a través de la frente, los ojos y la cara.
- 3) Masajear suavemente los siguientes puntos. Si siente cansancio en las manos, vuelva a frotar las palmas hasta sentir nuevamente calor y continúe la serie.
- 4) luego mover los ojos hacia diferentes direcciones.



## **Sugerencia para el bienestar de tus ojos:**

Usar buena iluminación al estar trabajando y utilizando tu vista.

La iluminación debe provenir del lado contrario al que se escribe

La luz debe de estar más arriba y a la misma dirección de la cabeza, para que no te haga sombra

La intensidad de la luz debe ser semejante a la del día, aunque sea artificial

Nunca apunte sus ojos directamente hacia fuentes de luz intensa como el sol.

No fumar.

Ingiera antioxidantes - Los antioxidantes ayudan a prevenir el daño causado por los radicales libres.

Cuide su presión arterial y sus vasos sanguíneos – la salud de nuestros ojos depende en gran medida de un adecuado abasto de sangre, por lo que las medidas que tomemos para proteger nuestra salud cardiovascular también tendrán efectos benéficos sobre nuestros ojos.

Ingiera cantidades adecuadas de vitamina A y carotenoides.

Ingiera cantidades adecuadas de zinc - Este es un nutriente esencial para el buen funcionamiento de la retina.