



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA

PROYECTO DE TITULACIÓN

PROGRAMA EDUCATIVO DE CONCIENTIZACIÓN PARA PREVENIR LA
DISMINUCIÓN DE LA VISIÓN EN LOS PACIENTES ATENDIDOS EN “MAJO
ÓPTICA”, DE LA CIUDAD DE BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.

PROFESOR

Ing. Carmen Marlene Arce Salcedo, MSc.

AUTORA

María José Martínez Aumala

2024

RESUMEN

Los problemas visuales surgen como un tema habitual en la comunidad a nivel del mundo. Muchos factores los originan, como los problemas hereditarios, la edad, el uso indiscriminado de pantallas electrónicas o malos hábitos, consiguen llevar a padecer alguna anomalía a lo largo de la vida del ser humano. La falta de una cultura, descuido o desinterés causan una agravante a esta situación. El desarrollo del tema es significativo porque brinda una solución preventiva a posibles problemas graves de visión a pacientes que acuden a corregir errores de refracción con un profesional. El objetivo de la investigación es implementar acciones de prevención de los problemas visuales en los pacientes de “Majo Óptica” para fomentar hábitos de cuidado y control de riesgos oculares. El estudio es descriptivo, de tipo transversal, aplicado a 53 de personas atendidas durante enero a abril del 2024, en “Majo Óptica”, de la ciudad de Babahoyo. La técnica a utilizar es la encuesta, el instrumento es un cuestionario estructurado. Se halló que el mayor problema de falta de agudeza visual es manifestado con la presbicia, relacionada directamente con el avance de la edad de los pacientes y que la promoción de una cultura de cuidado visual mediante la aplicación de actividades educativas, es necesaria para formar a los pacientes en cuanto a temas de salud ocular, corroborando así la hipótesis afirmando que la ejecución de un conjunto de estrategias educativas de prevención de las enfermedades visuales permitirá reducir el desconocimiento de los problemas oculares en los pacientes.

Palabras clave: salud visual, educación para la salud, optometría.

ABSTRACT

Visual problems arise as a common issue in the community around the world. Many factors cause them, such as hereditary problems, age, the indiscriminate use of electronic screens or bad habits, which can lead to suffering from some anomaly throughout a human being's life. The lack of culture, carelessness or disinterest cause this situation to aggravate. The development of the topic is significant because it provides a preventive solution to possible serious vision problems for patients who go to correct refractive errors with a professional. The objective of the research is to implement actions to prevent visual problems in patients of "Majo Óptica" to promote habits of care and control of ocular risks. The study is descriptive, cross-sectional, applied to 53 people treated during January - April 2024, in "Majo Óptica", in the city of Babahoyo. The technique to use is the survey, the instrument is a structured questionnaire. It was found that the greatest problem of lack of visual acuity is manifested with presbyopia, directly related to the advancing age of the patients and that the promotion of a culture of visual care through the application of educational activities is necessary to train patients regarding ocular health issues, thus corroborating the hypothesis stating that the execution of a set of educational strategies for the prevention of visual diseases will reduce the lack of knowledge of ocular problems in patients.

Keywords: visual health, health education, optometry.

ÍNDICE DE CONTENIDO

CAPÍTULO 1	1
1. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Planteamiento del Problema.....	1
1.2 Delimitación.....	3
1.3 Justificación.....	4
CAPÍTULO 2	6
2. OBJETIVOS	6
2.1 Objetivo General.....	6
2.2 Objetivos Específicos	6
2.3 Hipótesis	6
CAPÍTULO 3	7
3. MARCO TEÓRICO	7
3.1 Marco Histórico contextual	7
3.2 Marco Referencial	7
3.3 Marco Conceptual	8
3.3.1 Educación para la Salud.....	8
3.3.2 Herramientas y métodos de educación para la salud	9
3.3.3 Tipos de métodos de educación para la salud.....	9
3.3.4 Clasificación de los Métodos de EpS.....	9
3.3.4.1 Métodos directos.....	9
3.3.4.2 Métodos indirectos.....	10
3.3.5 Problemas de visión más comunes	11
3.3.5.1 Ametropía o error de refracción.....	11
3.3.5.2 Trastornos del nervio óptico.....	11

3.3.5.3 Cataratas	11
3.3.5.4 Enfermedades de retina.....	11
3.3.6 Acciones para prevenir enfermedades visuales.....	12
3.3.7 Protección de los ojos de lesiones y enfermedades	12
CAPÍTULO 4	14
4. Aplicación Metodológica	14
4.1 Diseño del Estudio o Tipo de Estudio	14
4.1.1 Marco lógico.....	15
4.1.2 Instrumento de Evaluación.....	16
4.1.3 Operacionalización de variables.....	17
4.1.4 Población	20
4.1.5 Muestra.....	20
4.1.6 Criterios de Inclusión.....	20
4.1.7 Criterios de exclusión.....	20
4.1.8 Obtención y Análisis de la información.....	21
4.2 Resultados	21
4.3 Discusión de los Resultados.....	30
4.4 Propuesta de Solución	31
4.4.1 Guía para la elaboración de un Proyecto de Educación para la Salud.....	31
4.4.1.1 Introducción.	32
4.4.1.2 Objetivo.....	32
4.4.1.3 Cronograma de actividades.....	33
4.4.1.4 Plan de actividades.....	35
4.4.1.5 Evaluación.....	37
4.4.1.6 Presupuesto.....	37

4.5	Conclusiones	38
4.6	Recomendaciones	39
4.7	Cronograma de proyecto de titulación	40
	Referencias Bibliográficas	41
	ANEXOS	45

Índice de Gráficos

Gráfico 1.	Pregunta 1: Género	21
Gráfico 2.	Pregunta 2: Edad	22
Gráfico 3.	Pregunta 3: ¿A qué actividad se dedica la mayor parte del tiempo?	22
Gráfico 4.	Pregunta 4: ¿Cuánto tiempo al día tiene contacto cercano con equipos electrónicos (Celular, Tablet o Computador)?	23
Gráfico 5.	Pregunta 5. ¿Qué tipo de lentes utiliza para utilizar dispositivos electrónicos?	24
Gráfico 6.	Pregunta 6. ¿Sufre de alguna enfermedad?	25
Gráfico 7.	Pregunta 7. ¿Presenta actualmente algún problema visual?	26
Gráfico 8.	Pregunta 8. ¿Protege sus ojos al exponerse al sol?	27
Gráfico 9.	Pregunta 9. ¿Con qué frecuencia visita al optometrista?	27
Gráfico 10.	Pregunta 10 ¿Conoce acerca de los principales cuidados para mantener la visión saludable?	28
Gráfico 11.	Pregunta 11.¿Consume alguna dieta alimenticia en especial (Vitamina A y E) para cuidar sus ojos?	29
Gráfico 12.	Pregunta 12. ¿Cree ud que una adecuada implementación de un programa educativo acerca de los problemas visuales los reduciría significativamente?	30

Índice de Tablas

Tabla 1. Matriz de Marco Lógico.....	15
Tabla 2. Operacionalización de las Variables	17
Tabla 3. Cronograma de actividades de la propuesta	33
Tabla 4. Plan de actividades de la propuesta	35
Tabla 5. Control de monitoreo de la propuesta	37
Tabla 6. Presupuesto de la propuesta	37

CAPÍTULO 1

1. INTRODUCCIÓN

Los problemas de visión surgen como un tema común y habitual en la comunidad a nivel del mundo. Muchos son los factores que los originan, entre ellos están los problemas hereditarios, la edad, el uso indiscriminado de pantallas electrónicas o hasta malos hábitos consiguen llevar a padecer alguna anomalía a lo largo de la vida del ser humano.

Los profesionales de la salud tienen el compromiso de comunicar a sus pacientes las medidas de prevención, a más del diagnóstico, tratamiento, seguimiento y rehabilitación en cualquier fase o etapa de la enfermedad. Este compromiso está ligado íntimamente a uno de los principios principales de estos profesionales en mención, y es el de la beneficencia, que no es otra cosa que prevenir o aliviar el daño, el compromiso de ayudar al prójimo por encima de los intereses particulares, y sobre todo procurar el bienestar del paciente.

El presente trabajo responde a la necesidad de prevenir los problemas de visión que presenta la comunidad en general, utilizando un método de educación para la salud implementado en pacientes que concurren a una cita con el profesional de la rama de la optometría, dicha acción busca inducir a la población a incluir hábitos de cuidado durante toda su vida para prevenir y mitigar el impacto de factores que perjudican la visión.

1.1 Planteamiento del Problema

Se considera a la visión como el sentido más importante en el ser humano, a raíz de esta afirmación se cree que el rol que cumplen los ojos sanos en las vidas es vital para el desempeño de actividades básicas y cotidianas. Es común que cada persona en cualquier momento pueda presentar algún problema en sus ojos, alguna molestia pasajera sea ocasionada por algún factor o hasta afecciones más importantes, sea la causa que fuere, ambas requieren de un cuidado y atención oportunos. (OMS, 2023)

Los ojos están expuestos a diversos factores ambientales y al ser un órgano muy importante, requiere cuidados especiales que la mayoría de personas desconoce; por exponer un solo ejemplo, actualmente la radiación solar es mucho más fuerte que en años anteriores.

La Academia Americana de Oftalmología afirma que “Las cataratas y los cánceres oculares pueden tardar años en desarrollarse. Cada vez que toma el sol sin protección para sus ojos, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades graves” (Turbert, 2014).

El problema general parte del desconocimiento de los problemas visuales, que a su vez desprenden una serie de inconvenientes que afectan el bienestar natural de las personas, de acuerdo a datos de la OMS (2023), Organización Mundial de la Salud, alrededor de dos mil doscientos millones de personas en todo el mundo presenta un problema de visión que le dificulte percibir objetos de cerca o lejos. Además, sostiene que de ese número total, son mil millones de casos en los que esta dificultad pudo haberse evitado o no haber recibido el tratamiento adecuado; convirtiéndose en las dos principales causales de discapacidad visual y ceguera en el mundo, es decir la falta de prevención y tratamiento oportuno al problema de enfermedad visual.

La falta de una cultura de cuidado visual causa una agravante a esta situación, sumado el descuido y/o desinterés de las personas, logran que las dificultades iniciales de visión se conviertan en una discapacidad difícil de manejar, recurriendo a procedimientos terapéuticos, quirúrgicos y hasta de rehabilitación, para lograr una alternativa paliativa a los diferentes problemas que pueden presentarse como: impacto negativo en las actividades laborales y educativas, pérdida completa de la visión, dolores de cabeza, inclusive incurrir en un alto riesgo de accidentes viales, exponiendo así gravemente la integridad física del ser humano.

Según el aporte de Palmar Santos (2023) el desarrollo de una metodología educativa en términos de salud es menester dentro de las competencias elementales de los profesionales de la salud, primordialmente de aquellos que se desenvuelven

en el ambiente comunitario, pese a que para ello necesitan tener instrumentos formativos que continúan siendo un limitante a la hora de implementar una cultura educativa en sus pacientes.

Como profesionales de la salud visual, los optómetras cumplen su función al brindar atención primaria, detectando anomalías, para inmediatamente prevenir y posterior solucionar problemas visuales.

Pregunta de investigación

¿Cómo influye la implementación de actividades educativas acerca de problemas de visión en la salud de los pacientes de “Majo Óptica”?

1.2 Delimitación

- Línea de Investigación: Promoción de la Salud
- Área de estudio: Optometría
- Delimitación espacial: Locación de “Majo” Óptica, ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos, Ecuador.
- Delimitación demográfica: Comprende un conjunto de pacientes atendidos durante los meses de enero hasta abril del 2024, clasificados en los siguientes grupos (hombres y mujeres)
 - Infantes (de 6 a 11 años)
 - Adolescentes (de 12 a 18 años)
 - Jóvenes (de 19 a 26 años)
 - Adultos (de 27 a 59 años)
 - Personas Mayores (de 60 años a más)En total 53 personas.
- Delimitación temporal: Entre los meses de abril a julio de 2024.
- Delimitación del alcance: Actividades educativas para crear hábitos de cuidado preventivo en el ámbito de salud visual.
- Delimitación económica: Recursos propios.

1.3 Justificación

El desarrollo del tema de proyecto planteado es significativo porque brinda una solución preventiva a posibles problemas graves de visión a pacientes que acuden a corregir errores de refracción con un profesional, mismo que brindará una guía de información útil que aporte soluciones preventivas, o en casos de existir un diagnóstico decisivo en el que mitigue síntomas relacionados con la afectación.

El proyecto es factible: pretende el estudio de diversos factores tales como el análisis de la situación actual para detectar una problemática existente; la falta de cuidado visual en los pacientes atendidos en “Majo Óptica”, se suma además la posibilidad de recabar información acerca del tema de investigación y asociar las fuentes de consulta con la realidad del grupo objetivo de la investigación, permitiendo el análisis de resultados y posteriormente conduciendo al investigador a proponer soluciones viables que beneficien a la comunidad, durante el abordaje de estos factores se toma en cuenta la posibilidad de ejecución del estudio al contar con recursos necesarios para la puesta en marcha del proyecto.

Al analizar la factibilidad de la investigación, se considera su viabilidad, en el sentido de que se ha dedicado un tiempo destinado a la ejecución del proyecto, planteado con un cronograma que expone las actividades organizadas en fechas programadas. Además, existe la disponibilidad del recurso económico, material y humano; así como la accesibilidad en el entorno físico donde se llevará a cabo el trabajo investigativo, así como el interés que han demostrado los pacientes atendidos en Majo “Óptica”, en participar de un programa educativo para la prevención de enfermedades visuales, al no existir una cultura de revisión preventiva de la visión, con el estudio se pretende minimizar el impacto que causan los problemas de la disminución de la visión en el bienestar general de los pacientes.

A nivel de la comunidad de la ciudad de Babahoyo se busca corregir inadecuados hábitos que perjudican la salud visual de todos los grupos etarios, afectando su calidad de vida, fomentando el uso adecuado de recursos que prevengan futuros problemas visuales, a través de actividades de promoción de información; con la creación de un programa de estrategias de comunicación para

educar a los pacientes acerca de los problemas que pueden llevar a la disminución visual.

El desarrollo del tema planteado es importante porque brinda una solución preventiva a posibles problemas graves de visión a pacientes que acuden a corregir errores de refracción con un profesional, mismo que brindará una guía de información útil que aporte soluciones preventivas, o si llegare a concurrir un diagnóstico definitivo en el que mitigue síntomas relacionados con la afectación.

La investigación es relevante en un sentido positivo, puesto que los pacientes involucrados en el desarrollo de la misma (Ver Anexo 1) pueden obtener un beneficio que no es intercambiado por un valor monetario, donde la prioridad es impartir un conocimiento en pro de la salud visual, implicando un valor como es la ética médica basada en los cuatro principios fundamentales: no maleficencia, beneficencia, autonomía y justicia.

CAPÍTULO 2

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Implementar acciones de prevención de los problemas visuales en los pacientes de “Majo Óptica” para fomentar hábitos de cuidado y control de riesgos oculares.

2.2 Objetivos Específicos

Recopilar información relevante acerca de las acciones preventivas de enfermedades oculares, a fin de modificar conductas asociadas a la salud visual de los pacientes involucrados.

Determinar la utilidad de la educación para la salud al transmitir información de las características, diagnóstico y factores de riesgo de los problemas visuales más comunes que afectan a la población.

Promover la cultura de cuidado visual mediante la aplicación de actividades educativas, fomentando la mejora de condiciones de salud y bienestar a nivel general, al tratar las consecuencias que generan los problemas de visión.

2.3 Hipótesis

La ejecución de un conjunto de estrategias educativas de prevención y factores de riesgo de las enfermedades visuales permitirá reducir el desconocimiento de los problemas oculares en los pacientes de “Majo Óptica”.

CAPÍTULO 3

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Marco Histórico contextual

En el contexto del cuidado de la salud visual se ha encontrado información acerca de una entidad internacional, el Instituto Nacional del Ojo (2022), NEI por sus siglas en inglés, quien a su vez considera que en el tema de salud pública la problemática de deterioro de la visión perjudica a millones de personas solo en Estados Unidos, razón por la cual desde 1998, se estableció legalmente por medio del Congreso, el Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo, con el fin de contribuir con la prevención integral de la pérdida de visión a través de programas específicamente diseñados para educar tanto a profesionales como público general en cuanto a información de las enfermedades y recuperación de la visión.

3.2 Marco Referencial

A fin de obtener una mayor comprensión del tema de estudio, se toman como referencia varios conceptos que se relacionan con los antecedentes y conceptos que abordan la temática planteada.

En una exploración general de contenido, el artículo de revisión denominado “La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria”, donde sus autores De La Guardia Gutiérrez y Ruvalcaba Ledezma (2020) concluyen que:

La educación para la salud es una oportunidad para lograr el aprendizaje, mejorar la alfabetización sanitaria de la población, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales para el autocuidado de la salud individual y colectiva. Resulta por demás trascendente señalar que es ya emergente poner énfasis en la atención primaria, de no ser así, los resultados apuntan a ser negativos, para nada es positivo el actuar en el ámbito curativo sin considerar el ámbito prioritario de la prevención. (p. 89)

Para el abordaje de disminución visual, se referencia el estudio de Manay Morán (2024), con el título “Factores de riesgo asociados a disminución de agudeza visual en una población del Centro de Salud Conde de la Vega Lima-Perú 2022” donde manifiesta que la capacidad de la visión en el ser humano es una función vital y alta complejidad que puede ser alterada por diversos factores sean físicos, biológicos o emocionales; si llegare a existir alguna alteración en estos componentes deberían ser detectados a tiempo con la finalidad de evitar complicaciones más graves. (p. 55)

Otro estudio realizado por Pazmiño Chichandi y Suárez Álvarez (2023) en Babahoyo, Los Ríos-Ecuador, aborda el tema de los factores de riesgo que influyen en la salud de la visión de pacientes en determinada edad (40 y 50 años), mismo que indicó que es importante aplicar la recomendación de realizar campañas educativas dirigidas hacia el personal responsable de la salud visual, para que a su vez compartan información acerca de los daños de visión en sus pacientes, además de las señales de alerta que encaminen a una cultura de atención preventiva en el grupo de personas seleccionadas para la investigación en el “Subcentro Lucha Obrera” de la ciudad antes mencionada.

3.3 Marco Conceptual

3.3.1 Educación para la Salud

“La educación para la salud se define como la disciplina encargada de orientar y organizar procesos educativos con el propósito de influir positivamente en conocimientos, prácticas y costumbres de individuos y comunidades en relación con su salud” (Hernández-Sarmiento et al., 2020).

La Organización Mundial de la Salud establece la definición de Educación para la Salud (EpS) como “una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar los valores y habilidades personales que promuevan salud” (Pérez Jarauta et al., 2006).

3.3.2 Herramientas y métodos de educación para la salud

Cuando se comprende que la educación para la salud no es el fin, sino que es el medio por el cual las sociedades pueden acceder a mejores condiciones de vida, se comprende también que es una acción indispensable por realizar. Sin la existencia de ella, se niega a las comunidades el desarrollo pleno de sí mismas y, por ende, se niega el acceso a los derechos universales de los cuales deben ser partícipes. (Hernández-Sarmiento et al., 2020)

3.3.3 Tipos de métodos de educación para la salud

Para determinar las estrategias de educación se debe establecer el contexto en el cual se comunicará, en el tema de salud, la amplitud en los que estas acciones se desarrollan pueden ser representadas en varios espacios, lo que brinda un entorno práctico y de gran adaptabilidad para la enseñanza. (VIU, 2023)

3.3.4 Clasificación de los Métodos de EpS

Según la Universidad Internacional de Valencia (2023), los métodos de educación para la salud se pueden dividir en métodos directos e indirectos, los cuales siguen una misma función pero, utilizan vías diferentes de enseñanza, se describen a continuación en los siguientes apartados.

3.3.4.1 *Métodos directos.*

Este método se destaca por el contacto directo ente educador y educando; prevalece el medio de comunicación hablado en sistema presencial. Se incluye en este grupo estrategias de enseñanza mediante charlas que permiten exponer una síntesis de amplios conocimientos que enriquecen el proceso de enseñanza mediante situaciones vividas que se convierten en experiencias compartidas por el educador. (VIU, 2023)

3.3.4.2 Métodos indirectos.

La Organización Mundial de Salud (OMS) propone que los métodos indirectos en la Educación para la Salud se caracteriza por impartir el mensaje dirigido a una persona o población a través de un medio técnico, como por ejemplo un equipo electrónico.

Se puede destacar como un método que en la actualidad ejerce mayor preferencia debido al auge de la nueva era tecnológica, donde se puede llevar y posicionar un mensaje dirigido a una población que mantiene un alto índice de contacto con aparatos tecnológicos. A más de esto se incluye a estos medios los visuales, por ejemplo, folletos, hojas volantes, pancartas; estas deben comunicar el tema con elementos de impacto que generen el interés por mantenerse informado con el mensaje que se pretende difundir. Otras estrategias que se incluyen en el grupo de medios indirectos pueden ser los transmitidos en las diversas plataformas digitales como canales de redes sociales como *YouTube*, *Facebook*, *TikTok*, *X*, etc., en donde los profesionales no solo del área de salud han optado como medio efectivo para comunicar acerca de sus intereses, compartiendo sus experiencias, saberes, *tips* de cuidado de salud, y de esta forma acercarse a sus pacientes y público en general.

En el contexto de los problemas visuales, se destaca información bibliográfica de las principales enfermedades presentes en la población en general.

La mayoría de problemas visuales son de menor cuidado y a futuro no resultan complicadas o de gravedad. Por otro, lado existen aquellas complicaciones que pueden conducir a la ceguera o pérdida de la mayor parte de la visión, incluyendo daños de por vida. Este es el motivo por el cual estos problemas sean menores o muy serios, requieren de cuidado preventivo y de un tratamiento con el profesional adecuado, de esta forma es posible la prevención de graves daños en este importante órgano. (Innova Ocular, 2020)

3.3.5 Problemas de visión más comunes

3.3.5.1 *Ametropía o error de refracción*

Los errores de refracción se caracterizan por impedir la visión de manera clara, se manifiesta en el momento que la forma del ojo no permite que se enfoque adecuadamente la luz en la retina. La ametropía es la afectación más común de deficiencia visual y se divide en cuatro tipos que son: miopía, astigmatismo, hipermetropía y presbicia. (National Eye Institute, 2023)

3.3.5.2 *Trastornos del nervio óptico*

El nervio óptico está conformado por aproximadamente más de un millón de fibras del sistema nervioso que transportan mensajes visuales, se conecta desde la retina hacia el cerebro y su deterioro podría generar la pérdida total de la visión, dependiendo donde se origina la afección. Tipos de trastorno del nervio óptico son: neuritis óptica, atrofia del nervio óptico y glaucoma; que a su vez guarda una estrecha relación con las personas que padecen diabetes al duplicar la posibilidad de padecerla cuando esta se presenta. (Medline Plus en Español, 2023)

3.3.5.3 *Cataratas*

Es una enfermedad que se genera cuando existe disminución de la transparencia en el cristalino del ojo, por el cual los rayos de luz lo atraviesan llegando hasta la retina formando las imágenes que se perciben, cuando el cristalino, considerado el lente natural de cada ojo, pierde nitidez, la persona afectada empieza a presentar progresivamente una disminución de la visión, siendo esta afectación la primera causa de ceguera en las personas alrededor de todo el mundo, a medida que los pacientes envejecen esta enfermedad va aumentando, según Barbany (2018), mundialmente las cataratas perjudican a más de la mitad de adultos mayores que pasan los 65 años.

3.3.5.4 *Enfermedades de retina*

Estas enfermedades presentan muchas variaciones, las afectaciones en la mayor parte producen síntomas de pérdida de visión que se originan cualquier lugar de la retina, que es un tejido ubicado en la parte posterior del ojo. Las enfermedades más representativas de este grupo son: desprendimiento y desgarro de retina,

membrana epirretiniana, retinopatía diabética, degeneración macular, agujero macular. (Mayo Clinic, 2024)

3.3.6 Acciones para prevenir enfermedades visuales

Un óptimo estado de salud visual debe ser sustentado por buenos hábitos saludables como actividad física o deporte y una dieta adecuada basada en nutrientes esenciales para garantizar un bienestar general; no menos importante es acudir al profesional adecuado para la valoración oftalmológica y optométrica una vez al año o una vez cada dos años, especialmente si el paciente presenta antecedentes con enfermedades visuales o si presenta enfermedades crónicas que requieren de control y especial cuidado. Es importante poder detectar tiempo ciertas anomalías manifiesten o no síntomas para detener la afectación a tiempo, adoptando un tratamiento oportuno y un estilo de vida saludable. Además, una correcta valoración en la refracción visual puede detectar si el problema de visión amerita el uso de anteojos para corregir la visión o si la afectación tiene otro origen. (IMO, 2022)

3.3.7 Protección de los ojos de lesiones y enfermedades

De acuerdo a Conde (2024) el uso oportuno de gafas de sol con protección adecuada de la radiación UV; mientras los ojos se exponen al sol, sufren el riesgo de presentar cataratas y degeneración macular que se relaciona con el avance de la edad. De la misma manera, la protección de los ojos con gafas protectoras mientras se practica deporte, se realizan actividades en zonas de fábricas o de construcción, previniendo una posible lesión de ojos.

También se debe evitar el consumo de tabaco y alcohol, ya que estudios han concluido que fumar fomenta el riesgo de generar enfermedades como cataratas, degeneración macular y daños en el nervio óptico. Es también importante interesarse en conocer el historial médico de la familia para reducir el riesgo de padecer enfermedades hereditarias relacionadas.

Promover el descanso adecuado en los ojos para prevenir la fatiga visual aplicando la técnica 20-20-20, que consiste en observar de frente durante veinte segundos hacia una distancia de veinte pies, es decir, seis metros, cada veinte minutos. Esta práctica es imprescindible debido a las altas horas de exposición a la

que están expuestas las personas en la actualidad frente a equipos tecnológicos como teléfonos celulares, *tablets*, computadores o laptops, sea por causa de estudio o trabajo. Es importante además incluir en el cuidado de los ojos el uso de gotas como lágrimas artificiales, especiales para lubricar la vista y evitar la sequedad ocular.

CAPÍTULO 4

4. Aplicación Metodológica

4.1 Diseño del Estudio o Tipo de Estudio:

El presente trabajo de investigación es descriptivo, con enfoque cuantitativo debido a que estudia una situación inmersa en el área de promoción de salud, abarcando la temática de prevención de afectaciones en la visión en un grupo de pacientes atendidos en “Majo Óptica”, en quienes se procederá a realizar un estudio con datos cuantificables y medibles, reuniendo información de características de los grupos etarios, así como actitudes y comportamientos actuales frente a la problemática actual, con la finalidad de corroborar o descartar la hipótesis inicial planteada con anterioridad. Al respecto de este tipo de investigación, Guevara et al., “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas” (2020, p. 171).

Además, el estudio es de tipo transversal, ya que recoge información partiendo de la observación de un grupo de personas en un corto periodo de tiempo determinado.

Se elaboró una matriz de marco lógico, que incluye una síntesis de acciones a elaborarse en la propuesta de investigación, así como los resultados esperados en la muestra seleccionada en periodos de tiempo determinados, precedidos a partir de un diagnóstico de elementos incluidos en el árbol de problemas (ver Anexos), donde se puede corroborar la relación causa-efecto del problema de investigación.

4.1.1 Marco lógico.

Tabla 1.

Matriz de Marco Lógico

	RESUMEN	INDICADORES	VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
FIN	Corrección a tiempo de malformaciones visuales.	Aumento de problemas oculares.	Antecedentes del tema de estudio.	Ausencia de síntomas
	Impacto positivo en las actividades educativas y laborales.	Número de personas afectadas durante su desempeño cotidiano.	Comunicación con los pacientes.	Reserva de información otorgada por el paciente.
	Disminución de malestares generales causados por las afecciones visuales	Menor incidencia de los síntomas y signos de problemas visuales.	Información bibliográfica.	Descuido del paciente
PROPÓSITO	Concientización de los diferentes problemas visuales	Aumentar el interés en el cuidado de la visión.	Conversatorio con pacientes.	Desconocimiento
COMPONENTES	Educación	Mayor conocimiento de las enfermedades visuales en los pacientes.	Información obtenida de encuesta.	Desinterés
	Control de riesgos	Disminuir el grado de amenaza ante posibles problemas de visión mayores.		Factor económico limitado

ACTIVIDADES	Plan de promoción	Nivel de conocimiento en hábitos de cuidado.	Capacitación, charlas, trípticos, videos, exposición de recursos gráficos.
--------------------	-------------------	--	--

Elaborado por: María José Martínez Aumala

4.1.2 Instrumento de Evaluación.

La técnica a utilizar en el proyecto de investigación es la encuesta, aplicada al grupo de pacientes considerados en el estudio. Se aplicará para la recolección de información el instrumento del cuestionario estructurado, de elaboración propia, de preguntas cerradas, utilizando el tipo de preguntas con opción múltiple.

La encuesta será de carácter anónima, respetando el principio de confidencialidad al no solicitar identificación, para garantizar que los encuestados mantengan la confianza de que no se divulgará información personal.

4.1.3 Operacionalización de variables.

Tabla 2.

Operacionalización de las Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable independiente: Hábitos de cuidado ocular	Conjunto de comportamientos y prácticas que las personas realizan para mantener la salud de sus ojos.	<ul style="list-style-type: none"> • Protección solar: Uso de gafas de sol, sombreros y otros elementos para proteger los ojos de los rayos UV del sol. • Visitas al optometrista: Frecuencia con la que se consulta a un especialista en salud visual para revisiones y chequeos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunta 8: ¿Protege sus ojos al exponerse al sol? (Sí, No, A veces) • Pregunta 9: ¿Con qué frecuencia visita al optometrista? (Una vez al año, Una vez cada dos años, Cuando tengo dificultades de visión) • Pregunta 10: ¿Conoce acerca de los principales cuidados 	<p>Pregunta nominal</p> <p>Pregunta ordinal</p> <p>Pregunta nominal</p>

<p>Variable dependiente: Presencia de problemas visuales</p>	<p>Dificultades para ver con claridad o enfocar objetos, que pueden ser causadas por diversas enfermedades o condiciones oculares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta: Consumo de alimentos ricos en vitaminas A y E, importantes para la salud ocular. • Conocimiento: Nivel de información que se tiene sobre los problemas visuales y su cuidado. 	<p>para mantener la visión saludable? (Sí, No)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregunta 11: ¿Consume alguna dieta alimenticia especial (Vitamina A y E) para cuidar sus ojos? (Sí, No) 	<p>Pregunta nominal</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Errores de refracción: representa la mayor causa de problemas visuales. • Cataratas: se desarrolla progresivamente con el pasar de los años. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunta 7: ¿Presenta actualmente algún problema visual? (Miopía, Hipermetropía, Astigmatismo, Pterigiión, Conjuntivitis, Presbicia, Problemas de retina, Cataratas, Glaucoma, Desconoce) 	<p>Pregunta nominal</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades de retina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunta 12: ¿Cree usted que una adecuada implementación 	<p>Pregunta nominal</p>

-
- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Trastornos del nervio óptico: lesiones originadas en la parte posterior del ojo que puede ocasionar ceguera total. | de un programa educativo acerca de los problemas visuales los reduciría significativamente? (Sí, No) |
|--|--|
-

Elaborado por: María José Martínez Aumala

4.1.4 Población

La población de la investigación está conformada por un conjunto de 53 pacientes atendidos durante los meses de enero hasta abril del 2024, “Majo Óptica”, de la ciudad de Babahoyo.

4.1.5 Muestra.

En la presente investigación no se calculará el tamaño de la muestra, porque la población no es demasiado extensa para aplicar la fórmula como en casos opuestos. La muestra de estudio del presente estudio se seleccionó de forma no probabilística o por conveniencia, puesto que se limitó solo a pacientes atendidos en la óptica en un determinado periodo de tiempo.

4.1.6 Criterios de Inclusión.

- Pacientes atendidos en “Majo Óptica” en los meses desde enero a abril del 2024, considerados fijos, quienes constan con historia clínica.
- Pacientes no considerados en la lista de clientes, pero que se incluyan de manera voluntaria durante el desarrollo del estudio.

4.1.7 Criterios de exclusión.

- Pacientes atendidos en “Majo Óptica” por vez única, donde solo se atendió para una valoración visual.
- Pacientes que no deseen ser incluidos en el estudio de investigación.

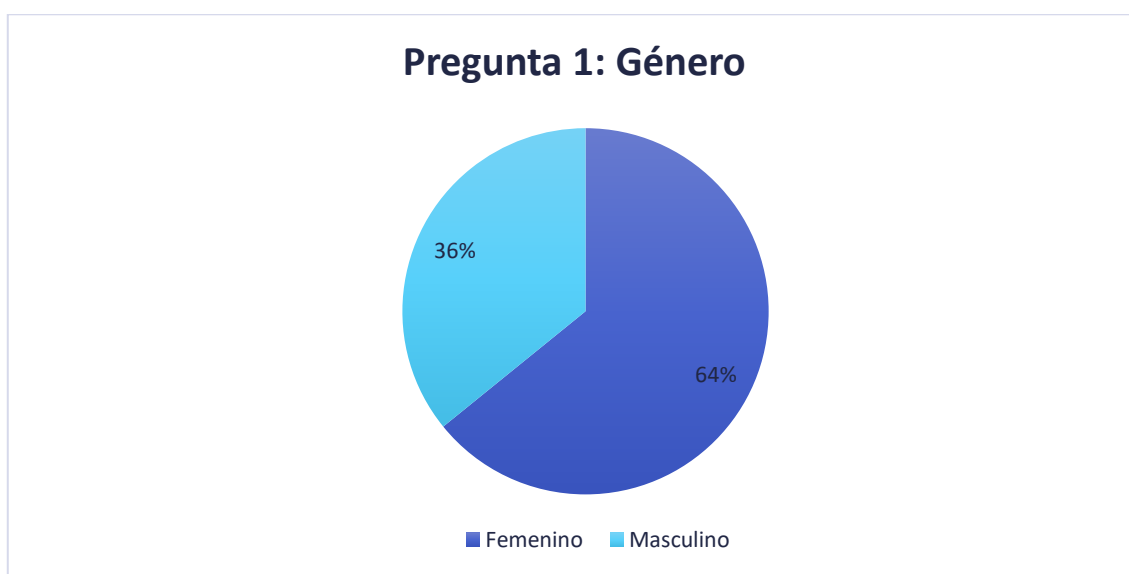
4.1.8 Obtención y Análisis de la información

Las fuentes de información bibliográfica fueron presentadas con el formato de Normas APA séptima edición, en el editor de texto Microsoft Word. Los datos obtenidos de la encuesta aplicada a 53 pacientes, han sido ordenados en una hoja de cálculo de Microsoft Excel, realizando la tabulación de datos correspondientes para el correcto manejo y comprensión de la información.

4.2 Resultados

Gráfico 1.

Pregunta 1: Género



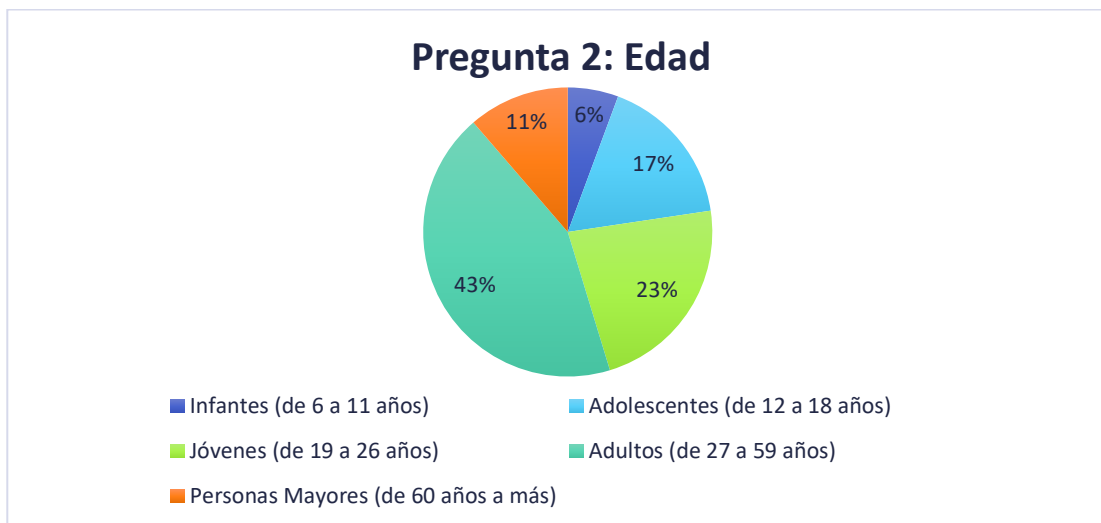
Elaborado por: María José Martínez Aumala.

Análisis

En los resultados de la encuesta se constató que del total de la muestra en estudio, el 64% son mujeres y el 36% corresponde al género masculino, evidenciando que la mayoría de la muestra de estudio corresponde al género femenino.

Gráfico 2.

Pregunta 2: Edad



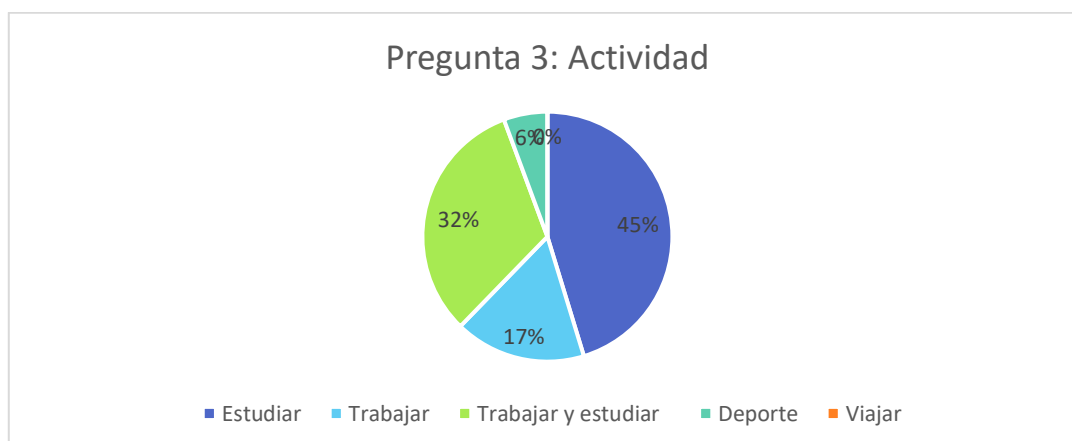
Elaborado por: María José Martínez Aumala.

Análisis

Del total de pacientes encuestados, la mayoría corresponde al grupo en estado de adultez, con un 43%; seguido de jóvenes con el 23%; un porcentaje de 17% corresponde a adolescentes; el 11% pertenece al grupo de personas adultas mayores, mientras que el menor porcentaje, es decir un 6% pertenece a los infantes.

Gráfico 3.

Pregunta 3: ¿A qué actividad se dedica la mayor parte del tiempo?



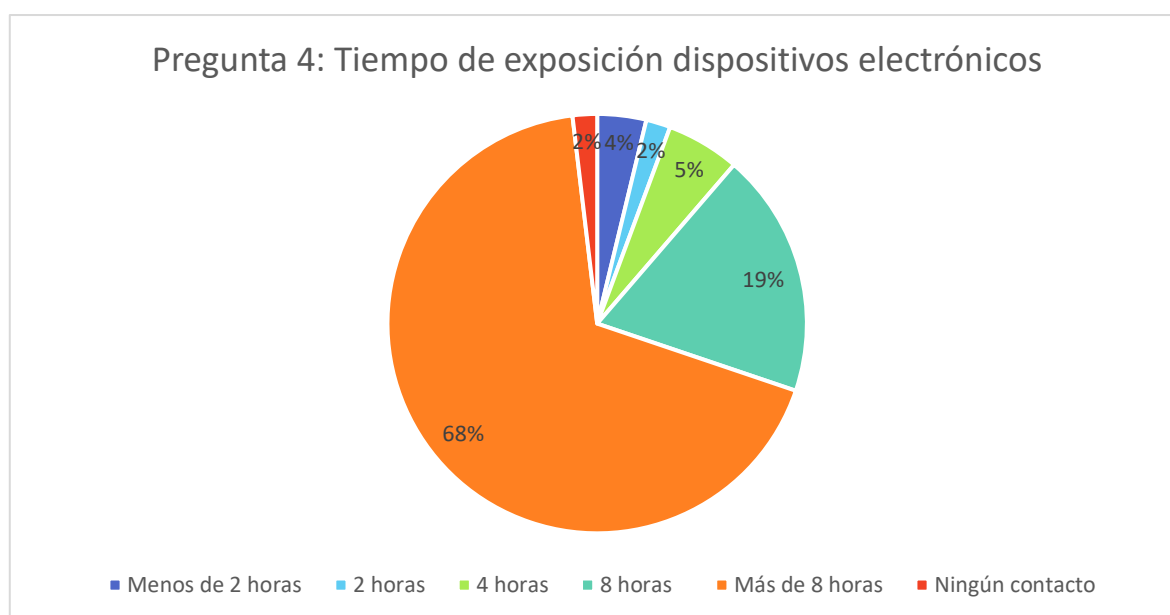
Elaborado por: María José Martínez Aumala.

Análisis

La interrogante planteada en esta pregunta permitió conocer que la mayoría de encuestados se dedica principalmente a actividades relacionadas con el estudio, con un porcentaje de 45%; el 32% estudia y trabaja; un grupo de pacientes que corresponde al 17% ha manifestado que solamente trabaja; mientras que un 6% practica deporte; lo que permite reconocer que cada grupo necesita de cuidados especiales para proteger su visión y garantizar un óptimo estilo de vida para el desempeño de sus actividades diarias.

Gráfico 4.

Pregunta 4: ¿Cuánto tiempo al día tiene contacto cercano con equipos electrónicos (Celular, Tablet o Computador)?



Elaborado por: María José Martínez Aumala.

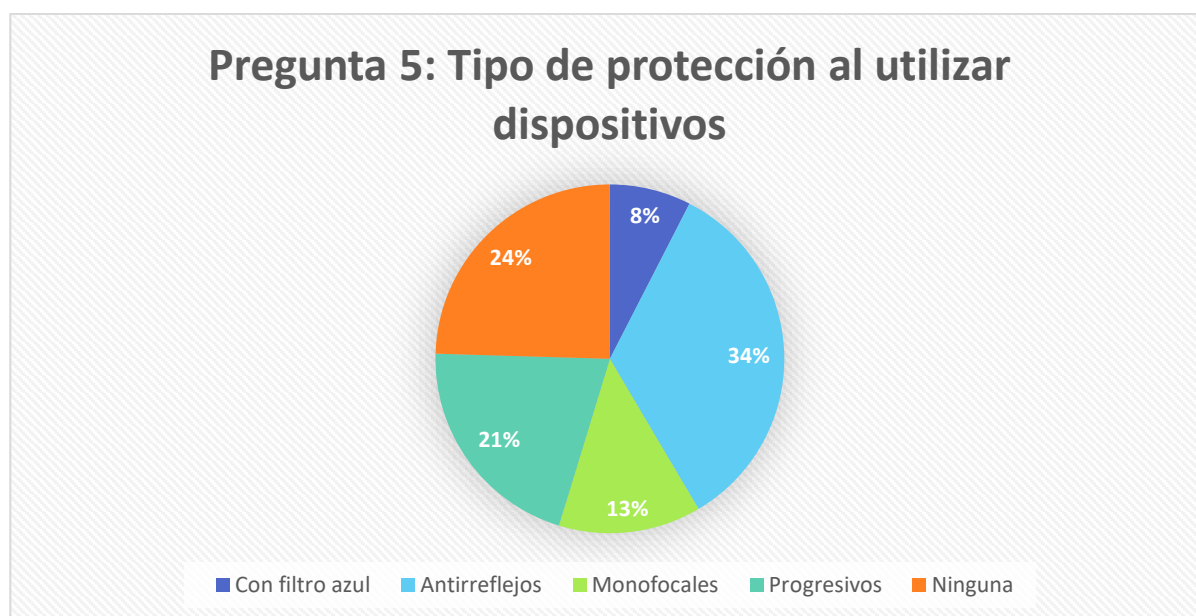
Análisis

La mayoría de encuestados, es decir el 68% ha manifestado que permanece más de ocho horas frente a algún tipo de dispositivo electrónico; el 19% sostiene que pasan al menos ocho horas frente a ellos; mientras que el 5% expresa que su contacto con estos dispositivos es de cuatro horas, estas cifras dejan en evidencia que la cantidad de horas es motivo de preocupación, debido a la alta exposición de

las vistas hacia equipos que podrían causar un impacto negativo en la salud visual; mientras que por otro lado, un 4% manifestó que su tiempo de estar frente a los mencionados aparatos es de menos de dos horas, un tiempo considerado como aconsejable para la salud visual; mientras que el 2% ha expresado no tener ningún contacto con pantallas electrónicas.

Gráfico 5.

Pregunta 5. ¿Qué tipo de lentes utiliza para utilizar dispositivos electrónicos?



Elaborado por: María José Martínez Aumala.

Análisis

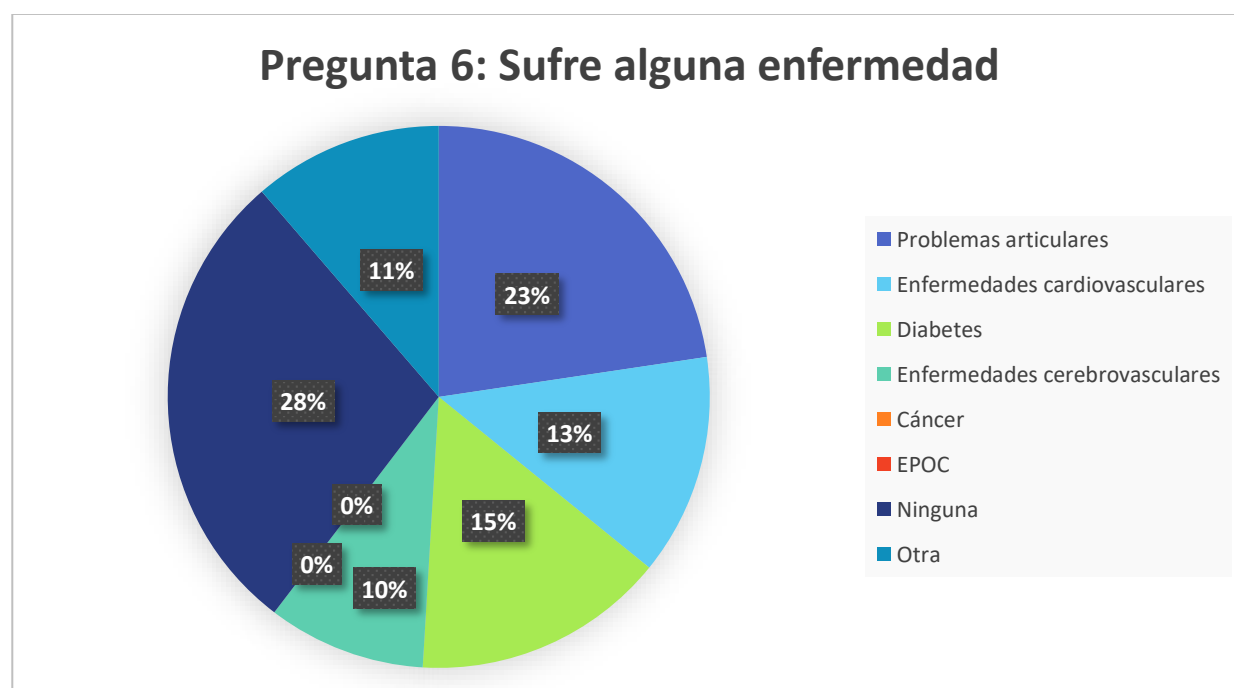
Al indagar acerca de la protección utilizada durante el contacto con dispositivos electrónicos, el 34% afirma que utiliza lentes con antirreflejo, el 21% manifiesta que lleva lentes progresivos; un 13% ha expresado que usa monofocales; mientras que el 24% manifiesta que no utiliza ningún tipo de protección y solo un 8% usa lentes con protección de filtro azul.

En la pregunta analizada se ha podido constatar que los pacientes utilizan sus lentes para sus actividades en general, que solo dos tipos de lentes incluidos en la encuesta resultan adecuados para proteger los ojos de los aparatos electrónicos a

los que ellos están expuestos, y que es necesario dar a conocer los beneficios de utilizar la protección idónea para evitar malestares como dolores de cabeza, enrojecimiento, ojo seco, visión borrosa, etc.

Gráfico 6.

Pregunta 6. ¿Sufre de alguna enfermedad?



Elaborado por: María José Martínez Aumala.

Análisis

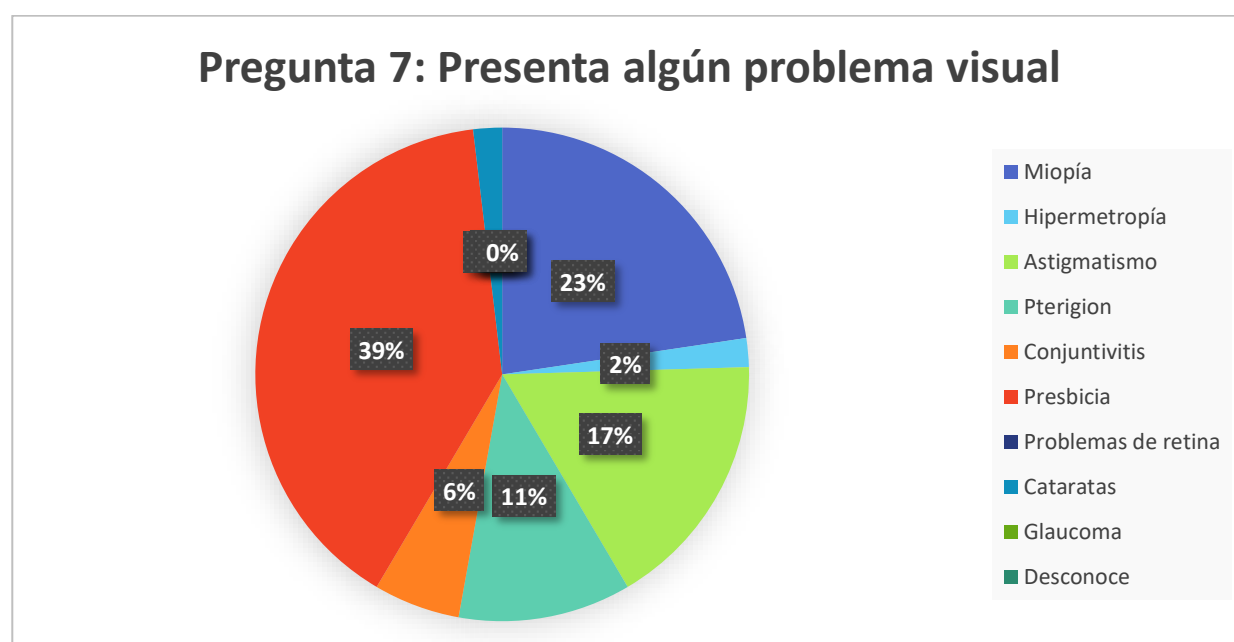
La pregunta que se plantea en este ítem permite relacionar si alguna enfermedad existente podría causar un problema grave de visión, y de esta manera instruir a los pacientes acerca de los factores de riesgo; donde el 25% manifiesta tener problemas articulares; el 23% enfermedades cardiovasculares; un 15% de encuestados expresa padecer de diabetes; el 11% ha manifestado tener ciertos problemas menores que se manifiestan solo por temporadas, como alergias en la piel o alimentarias, que desaparecen al ingerir algún medicamento; un 9% de personas encuestadas dice sufrir de enfermedades cerebrovasculares; mientras que el 28% del total de pacientes manifiesta no padecer de ninguna enfermedad.

Los problemas de enfermedades pueden afectar considerablemente la visión de los pacientes, si no se tiene un debido control de ellas, la relación entre las

afectaciones y otros órganos es importante, es por ellos que una adecuada concientización en las personas que las padecen pueden llevar un mejor estilo de vida, e inclusive detener a tiempo la pérdida parcial de visión o ceguera permanente, sobre todo en los casos de pacientes con diabetes, donde se ha corroborado la estrecha relación entre esta enfermedad y el glaucoma, cataratas, retinopatía diabética u otras afectaciones severas y en algunos casos hasta pueden llegar a ocasionar daños irreversibles.

Gráfico 7.

Pregunta 7. ¿Presenta actualmente algún problema visual?



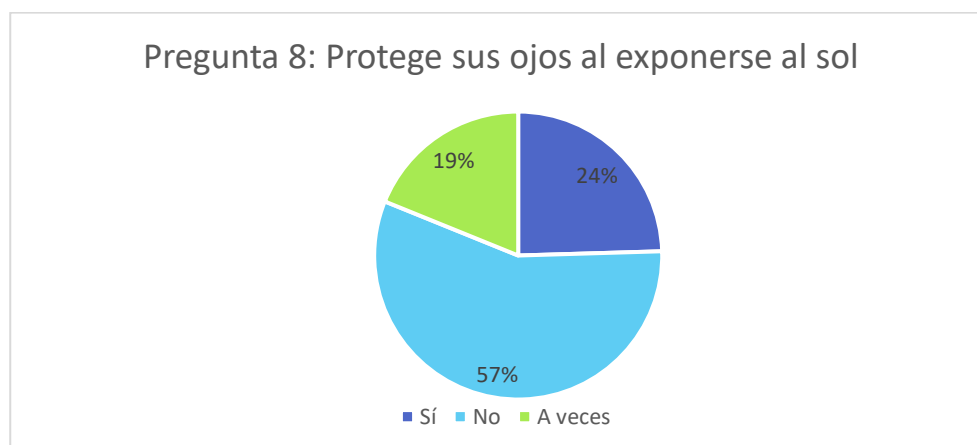
Elaborado por: María José Martínez Aumala.

Análisis

Del total de pacientes encuestados, la mayor parte de ellos, es decir un 39% presenta presbicia; el 23% miopía; 17% de pacientes presenta astigmatismo; mientras que un 11% tiene pterigión; de la misma manera un 6% ha manifestado que presenta problemas de conjuntivitis; mientras que un 2% ha expresado tener problemas de hipermetropía. Estos problemas pueden ser controlados e incluso evitar su progreso con los hábitos de cuidado adecuados.

Gráfico 8.

Pregunta 8. ¿Protege sus ojos al exponerse al sol?



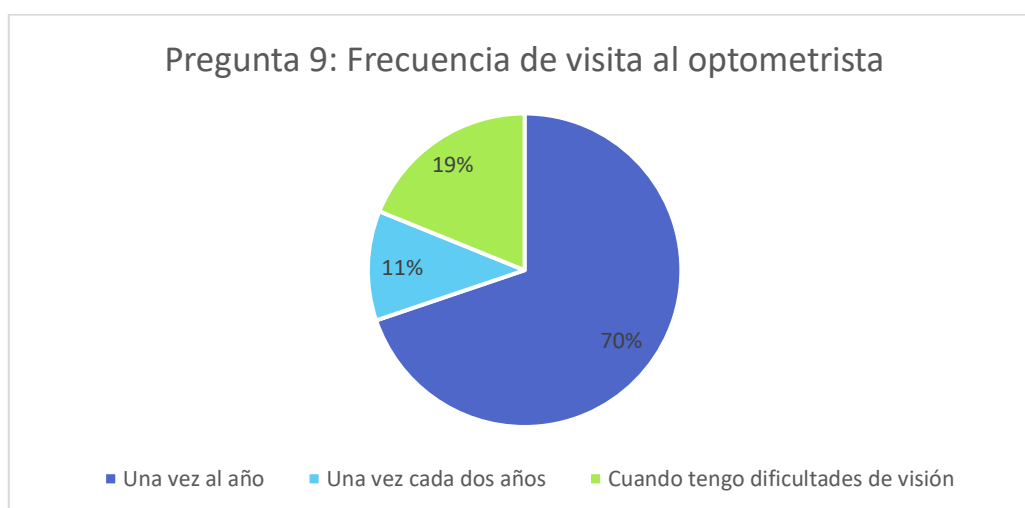
Elaborado por: María José Martínez Aumala.

Análisis

La mayor parte de encuestados manifiesta que no tiene un cuidado adecuado al exponerse al sol, esto es un 57%; un 24% expresa que sí mantiene cuidado para evitar los rayos solares; aunque, por otro lado, un 19% de pacientes solo a veces mantienen ese tipo de cuidado, lo que no es lo más óptimo debido a los mundialmente conocidos efectos negativos de la exposición solar en todo el cuerpo humano.

Gráfico 9.

Pregunta 9. ¿Con qué frecuencia visita al optometrista?



Elaborado por: María José Martínez Aumala.

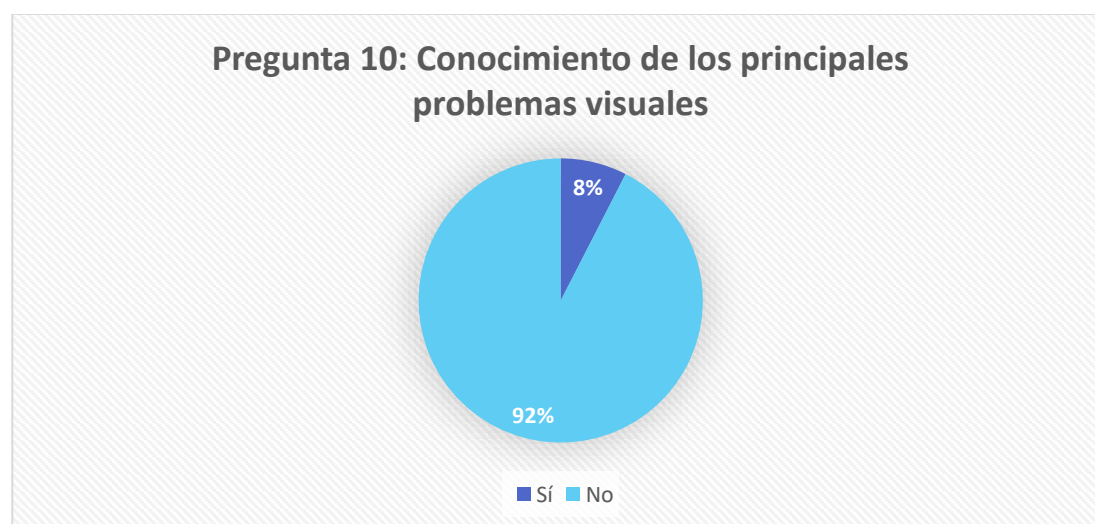
Análisis

La mayor parte de encuestados, esto es un 70%, visita al profesional responsable de la atención primaria visual una vez al año; mientras que el 11% expresa que en una frecuencia de una sola vez cada dos años; por otro lado, el 19% lo hace solo cuando presenta problemas o malestares en sus ojos.

Esta interrogante ha permitido conocer que debería existir una adecuada implementación de acciones comunicativas que enseñe a los pacientes a regularizar las visitas al optómetra para prevención o tratamiento adecuado de los diferentes problemas que puedan presentar a tiempo.

Gráfico 10.

Pregunta 10. ¿Conoce acerca de los principales cuidados para mantener la visión saludable?



Elaborado por: María José Martínez Aumala.

Análisis

El 92% de pacientes expresa no tener conocimiento pleno de los principales problemas visuales, solo se han limitado a reconocer o autoeducarse en las características de sus propios problemas de vista, ya sea para conocer su origen o evitar ciertas situaciones que empeoren estas afectaciones.

Gráfico 11.

Pregunta 11. ¿Consume alguna dieta alimenticia en especial (Vitamina A y E) para cuidar sus ojos?



Elaborado por: María José Martínez Aumala.

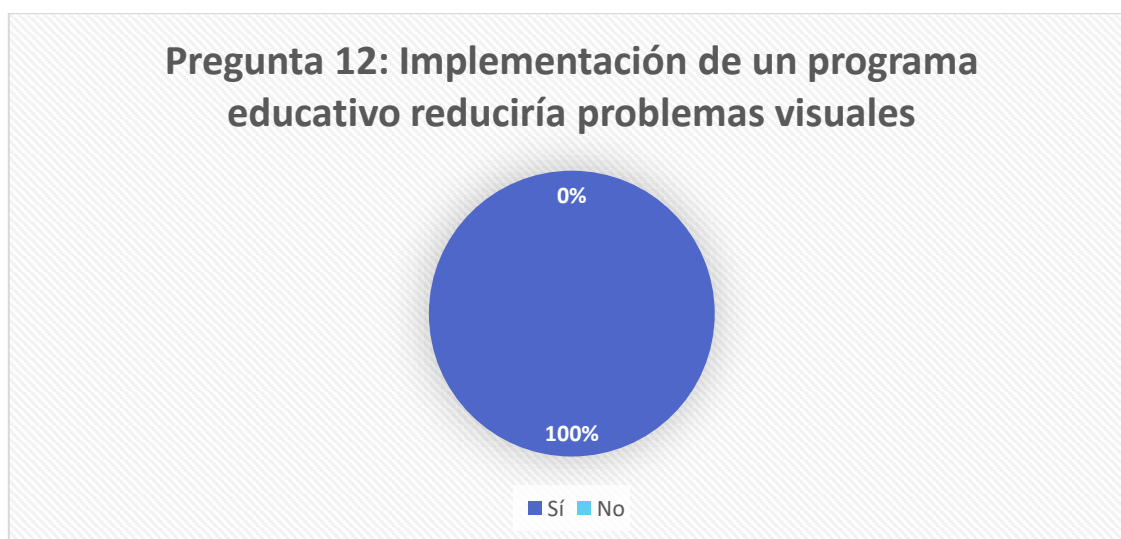
Análisis

La mayor parte de personas encuestadas, es decir el 96%, manifiesta no consumir ninguna dieta rica en antioxidantes que contengan vitaminas para fortalecer el cuidado de su vista, principalmente por desconocimiento, lo que amerita la implementación de la propuesta de acciones educativas para los pacientes de “Majo Óptica”.

Por otro lado, el 4% expresó que consume suplementos alimenticios que contienen principalmente vitaminas A y E, por prescripción médica para el tratamiento de otras enfermedades, pero no necesariamente para la prevención de daños oculares.

Gráfico 12.

Pregunta 12. ¿Cree usted que una adecuada implementación de un programa educativo acerca de los problemas visuales los reduciría significativamente?



Elaborado por: María José Martínez Aumala.

Análisis

La pregunta realizada ha permitido conocer la opinión de los pacientes encuestados acerca de la implementación de un programa educativo que les permita conocer de los hábitos adecuados del cuidado de los ojos, donde el 100% expresa que esta acción sí llevaría a una reducción importante de problemas de visión.

4.3 Discusión de los Resultados

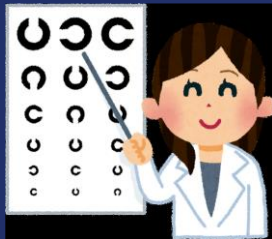
Una vez realizado el análisis correspondiente de los resultados de la encuesta se evidencia que la mayor parte de personas inmersas en el estudio son personas adultas, cuyo mayor tiempo lo invierten en estudio, misma actividad que requiere el uso prolongado de aparatos tecnológicos, llegando incluso a pasar el límite saludable permitido; es decir más de dos horas; los resultados de tiempo de alta exposición coinciden con los manifestados por (Álvarez y Zambrano, 2022) en el cual los tiempos observados dentro de su población de estudio superaban desde dos hasta más de cinco horas al día, una alta incidencia que evidenciaba un problema inminente de defectos refractivos al momento de la investigación y a futuro.

Por otro lado, se halló que el mayor problema de falta de agudeza visual es manifestado con la presbicia, relacionada directamente con el avance de la edad de los pacientes; estos datos coinciden por lo expresado por (Manay Morán, 2024), en su estudio donde los factores de riesgo se asociaron positivamente con la disminución visual en personas a partir de los 45 años de edad.

La promoción de una cultura de cuidado visual mediante la aplicación de actividades educativas, es una acción necesaria en cuanto se evidencia que la mayor parte de encuestados desconoce información de las enfermedades visuales, así como la importancia del cuidado de los ojos y la alimentación adecuada para mejorar condiciones de salud y bienestar general, coincidiendo con (Klauke et al., 2023) que afirman que a más de la salud física, las deficiencias de visión indistintamente de su causa traen consigo un gran peso psicológico negativo, desarrollando; además, un riesgo emocional que puede desencadenar más problemas terminando de afectar el correcto el equilibrio de bienestar en el cuerpo humano.

Con los datos evidenciados se puede corroborar la hipótesis afirmando que la ejecución de un conjunto de estrategias educativas de prevención y factores de riesgo de las enfermedades visuales permitirá reducir el desconocimiento de los problemas oculares en los pacientes de “Majo Óptica”.

4.4 Propuesta de Solución

	<p>Título:</p>
	<p>Programa educativo de concientización para prevenir la disminución de la visión en los pacientes atendidos en “Majo Óptica”, de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos.</p>

4.4.1 Guía para la elaboración de un Proyecto de Educación para la Salud

El siguiente modelo está basado en el propuesto por Riquelme (2012), mismo que pretende promover el conocimiento de la situación actual y cooperar con las

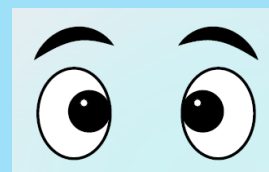
herramientas con las que pueden afrontarla, ayudando a encontrar soluciones propias, descartando la prescripción de comportamientos en los pacientes, y en lugar de ello promoverlos en favor de su bienestar.

4.4.1.1 Introducción.

Los profesionales de la salud son personas que están capacitadas para brindar atención médica y velar por el bienestar de los pacientes que concurren ante un malestar en cualquier nivel de atención, es por ello que se propone un plan educativo de concientización, en virtud de que se han identificado necesidades de implementación de un hábito de cuidado en cada paciente, logrando la prevención de signos y/o síntomas. Luego de analizar la situación actual, basada en la historia clínica de cada uno de los pacientes y apoyada en la información obtenida de las encuestas aplicadas.

4.4.1.2 Objetivo.

Concientizar los pacientes de “Majo Óptica” acerca de los diferentes problemas visuales existentes, para promover su bienestar.



4.4.1.3 Cronograma de actividades.

Tabla 3.

Cronograma de actividades de la propuesta

N.º	Actividades	Meses	Julio 2024				Agosto 2024			
		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	
1	Análisis de situación actual									
2	Elaboración de introducción									
3	Revisión de objetivo de la propuesta									
4	Ejecución de sesión educativa 1: Grupos 1 y 2 - viernes 12 de julio Grupos 3 y 4 – sábado 13 de julio									
5	Ejecución de sesión educativa 2 Grupos 1 y 2 - viernes 19 de julio Grupos 3 y 4 – sábado 20 de julio									
6	Ejecución de sesión educativa 3 Grupos 1 y 2 - viernes 26 de julio Grupos 3 y 4 – sábado 27 de julio									

N°	Actividades	Meses							
		Julio 2024				Agosto 2024			
		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
7	Ejecución de sesión educativa 4 Grupos 1 y 2 - viernes 2 de agosto Grupos 3 y 4 – sábado 3 de agosto								
8	Ejecución de sesión educativa 5 Grupos 1 y 2 - viernes 9 de agosto Grupos 3 y 4 – sábado 10 de agosto								
9	Ejecución de sesión educativa 6 Grupos 1 y 2 - viernes 16 de agosto Grupos 3 y 4 – sábado 17 de agosto								
10	Ejecución de sesión educativa 7 Grupos 1 y 2 - viernes 23 de agosto Grupos 3 y 4 – sábado 24 de agosto								
11	Aplicación de evaluación final								

Elaborado por: María José Martínez Aumala

4.4.1.4 Plan de actividades.

Tabla 4.

Plan de actividades de la propuesta

Proyecto de Educación para la Salud – Programa para prevenir problemas visuales			
PÚBLICO META	ESTRATEGIAS	ACTIVIDAD	CONTENIDO
Dirigido a 53 pacientes de “Majo Óptica”, clasificados en cuatro grupos en diferentes horarios para facilitar la impartición del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Grupo 1: 13 personas Horario: viernes de 3:00 a 3:30 p.m. • Grupo 2: 13 personas Horario: viernes de 3:30 a 4:00 p.m. 	El programa educativo se impartirá en forma de sesiones (charlas) <p>Técnica de encuentro: A través del contacto directo del profesional de la salud visual y los pacientes, garantizando la participación activa entre ambas partes</p> <p>Técnica expositiva: Utilizando recursos gráficos y audiovisuales para el apoyo de la exposición oral de las patologías visuales.</p>	Sesión 1 Duración: 25 minutos	Salud visual: Definición e importancia Principales problemas visuales <ul style="list-style-type: none"> • Errores de refracción
		Sesión 2 Duración: 25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades de la retina • Conjuntivitis
		Sesión 3 Duración: 25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cataratas • Trastornos del nervio óptico
		Sesión 4 Duración: 25 minutos	Importancia de la prevención Factores de riesgo
		Sesión 5	Signos y síntomas de alerta

<ul style="list-style-type: none"> Grupo 3: 13 personas Horario: sábados de 10:00 a 10:30 a.m. 	Duración: 25 minutos				
<ul style="list-style-type: none"> Grupo 4: 14 personas Horario: sábados de 10:30 a 11:00 a.m. 	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1279 312 1464 456"> Sesión 6 Duración: 25 minutos </td> <td data-bbox="1525 312 2018 400"> Tratamiento preventivo, hábitos de cuidado </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1279 504 1464 647"> Sesión 7 Duración: 25 minutos </td> <td data-bbox="1525 480 2018 568"> Recomendaciones y alimentación saludable </td> </tr> </table>	Sesión 6 Duración: 25 minutos	Tratamiento preventivo, hábitos de cuidado	Sesión 7 Duración: 25 minutos	Recomendaciones y alimentación saludable
Sesión 6 Duración: 25 minutos	Tratamiento preventivo, hábitos de cuidado				
Sesión 7 Duración: 25 minutos	Recomendaciones y alimentación saludable				

Responsable: María José Martínez Aumala

Locación: Instalaciones de "Majo Óptica"

Elaborado por: María José Martínez Aumala.

4.4.1.5 Evaluación.

Permitirá integrar mejoras en el proceso de enseñanza con base en la detección de necesidades, mediante la evaluación se puede verificar si los contenidos integrados en el programa educativo está siendo propicio para los involucrados.

Tabla 5.

Control de monitoreo de la propuesta

Responsable	María José Martínez Aumala
Ítems	Asistencia, actividades, participación.
Metodología	Evaluación cualitativa utilizando métodos como entrevista (preguntas y respuestas de forma oral), observación, retroalimentación.
Tiempo	Después de cada sesión de manera continua, en las fechas establecidas y una evaluación al final del programa educativo.

Elaborado por: María José Martínez Aumala

4.4.1.6 Presupuesto.

Tabla 6.

Presupuesto de la propuesta

Recursos	Aplicación	Cantidad	V. Unitario	Valor total
Impresiones	Entrega de material de apoyo (trípticos)	375	\$ 0,15	\$ 55,65
Refrigerio	Break para el final del proyecto	55	\$1,00	\$55,00
Alquiler de sillas	Ubicación de asistentes	15	\$ 0,35	\$ 5,25
Bolígrafos	Anotaciones de ideas e información	20	\$ 0,25	\$ 5,00
Libretas		55	\$ 0,45	\$ 24,75
Lágrimas artificiales	Demostración libre de lubricación ocular	1	\$ 8,50	\$ 8,50
TOTAL				\$ 154,15

Elaborado por: María José Martínez Aumala

4.5 Conclusiones

Una vez analizados los resultados se concluye que:

- La implementación de actividades con acción de prevención de problemas visuales en los pacientes atendidos en “Majo Óptica”, es oportuna debido a que se constató que existe desconocimiento de los cuidados que deben adoptarse en el diario vivir, considerando para esta afirmación que la mayor parte de los encuestados realiza actividades importantes en su desarrollo personal y profesional que ameritan el cuidado correspondiente, porque para ello necesitan del órgano más desarrollado del ser humano como es la visión.
- Con el aporte de la investigación bibliográfica realizada y los datos obtenidos de la encuesta se constata que las acciones de promoción de salud deben ser consideradas un aspecto prioritario en todos los niveles de atención en salud, esto debido a su importante aporte tanto en prevención como autocuidado de la salud en general, luego de corroborar que un problema de salud puede complicar otros órganos importantes del cuerpo humano, en este caso la vista.
- Se ha evidenciado la disposición de los pacientes en participar activamente en actividades que les capacite en temas de problemas visuales, así como las acciones preventivas para tener una mejor calidad de vida.

4.6 Recomendaciones

- Aportar información de los factores de riesgo a cada paciente que acude a consultar con el optometrista, no solo de su condición actual, sino de todos los principales que puede abarcar el sentido de la vista.
- Sugerir a los profesionales de la salud visual otorgar la mejor opción para cuidar la visión, acorde al tipo de actividad del paciente, indicando los posibles riesgos futuros, así como dar indicaciones de nuevos hábitos para fortalecer su salud visual.
- A los próximos investigadores, se sugiere la búsqueda de más información sobre enfermedades graves ya existentes en los pacientes que derivan en considerables problemas de visión, dando a conocer métodos de prevención y tratamientos.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez, A., & Zambrano, P. (2022). Incidencia De La Luz Azul En Errores Refractivos De Estudiantes De 15 A 17 Años De La Unidad Educativa Adolfo María Astudillo, Ciudad De Babahoyo, Abril - Septiembre 2022. Babahoyo, Los Ríos, Ecuador. Retrieved 13 de junio de 2024. Recuperado de : <http://190.15.129.146/bitstream/handle/49000/12851/P-UTB-FCS-OPT-000047.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Barbany, M. (18 de enero de 2018). *Laboratorios Cinfa*. Retrieved 1 de mayo de 2024, Recuperado de : <https://cinfasalud.cinfa.com/p/cataratas/>
- Conde. (2024). *CONDE DE VALENCIANA*. Prevención y protección. Recuperado de: <https://www.institutodeoftalmologia.org/saludvisual/prevencion-y-proteccion/>
- De La Guardia Gutiérrez, M. A., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *JONNPR*, 5(1), 81-90. Recuperado de: <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
- Hernández-Sarmiento, J., Jaramillo-Jaramillo, L., Villegas-Alzate, J., Álvarez-Hernández, L., Roldan-Tabares, M., Ruiz-Mejía, C., Martínez-Sánchez, L. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina (Col)*, 20(2). Recuperado de: <https://doi.org/https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>
- IMO. (12 de abril de 2022). *Instituto de Microcirugía Ocular*. Retrieved 30 de abril de 2024, from ¿Cómo puedo prevenir mis problemas de visión? Recuperado de: <https://www.imo.es/guias-y-consejos/guias-de-prevencion/como-puedo-prevenir-mis-problemas-de-vision/>

Innova Ocular. (14 de octubre de 2020). *Problemas de visión más comunes*. Retrieved 30 de abril de 2024. Recuperado de: <https://www.innovaocular.com/problemas-de-vision-mas-comunes>

Klauke, S., Sondocie, C., & Fine, I. (2023). The impact of low vision on social function: The potential importance of lost visual social cues. *Journal of Optometry*, 1(16), 3. Retrieved 13 de junio de 2024. Recuperado de: <https://www.infocop.es/consecuencias-psicologicas-y-sociales-asociadas-a-perdida-de-vision/>

Manay Morán, J. L. (2024). Factores de riesgo asociados a disminución de agudeza visual en una población del Centro de Salud Conde de la Vega Lima-Perú 2022. Lima, Perú: UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA. Retrieved 24 de abril de 2024. Recuperado de: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/5258/T-TPMC-MANAY%20MORAN%20JORGE%20LUIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mayo Clinic. (8 de marzo de 2024). *Mayo Clinic*. Retrieved 23 de mayo de 2024, from Enfermedades de la retina. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/retinal-diseases/symptoms-causes/syc-20355825>

Medline Plus en Español. (2023). Retrieved 1 de mayo de 2024, from Trastornos del nervio óptico. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/opticnervedisorders.html#>

National Eye Institute. (15 de noviembre de 2023). *Errores de refracción*. Retrieved 29 de abril de 2024. Recuperado de: <https://www.nei.nih.gov/espanol/aprenda-sobre-la-salud-ocular/enfermedades-y-afecciones-de-los-ojos/errores-de-refraccion>

NEI. (11 de abril de 2022). *National Eye Institute*. Retrieved 29 de abril de 2024, from Sobre el Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo (NEHEP, por sus siglas en inglés). Recuperado de: <https://www.nei.nih.gov/espanol/aprenda-sobre-la-salud-ocular/campanas-de-difusion-y-recursos/programa-nacional-de-educacion-sobre-la-salud-del-ojo/sobre-el-programa-nacional-de-educacion-sobre-la-salud-del-ojo-nehep-por-sus-siglas-en-ingles>

OMS. (10 de Agosto de 2023). *Organización Mundial de la Salud*. Retrieved 12 de abril de 2024, from Salud visual. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

OPS. (2018). *Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud*. Retrieved 2 de mayo de 2024. Recuperado de: Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/salud-visual>

Palmar Santos, A. M. (2023). *MÉTODOS EDUCATIVOS EN SALUD* (Segunda ed.). (D. Edición, Ed.) Barcelona, España: ELSEVIER. Retrieved 20 de abril de 2024. Recuperado de: <https://www.berri.es/pdf/METODOS%20EDUCATIVOS%20EN%20SALUD/9788413821986>

Pazmiño Chichandi, P. I., & Suarez Álvarez, K. B. (2023). Factores de riesgo que inciden en la salud visual de los pacientes entre 40 y 50 años atendidos en el Subcentro Lucha Obrera de la ciudad de Babahoyo. Los Ríos, Ecuador en el periodo junio - octubre 2023. (U. T. Babahoyo, Ed.) Babahoyo, Los Ríos, Ecuador. Retrieved 25 de abril de 2024. Recuperado de: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/15188/TIC-UTB-FCS-OPT.R-000003.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pérez Jarauta, M., Echauri Ozcoidi, M. A., & Chocarro San Martín, J. (2006). *Manual de Educación para la Salud*. España: GOBIERNO DE NAVARRA.

Turbert, D. (28 de agosto de 2014). *Academia Americana de Oftalmología*. El sol, la luz ultravioleta y sus ojos : <https://www.aao.org/salud-ocular/consejos/el-sol-la-radiacion-uv-y-sus-ojos>

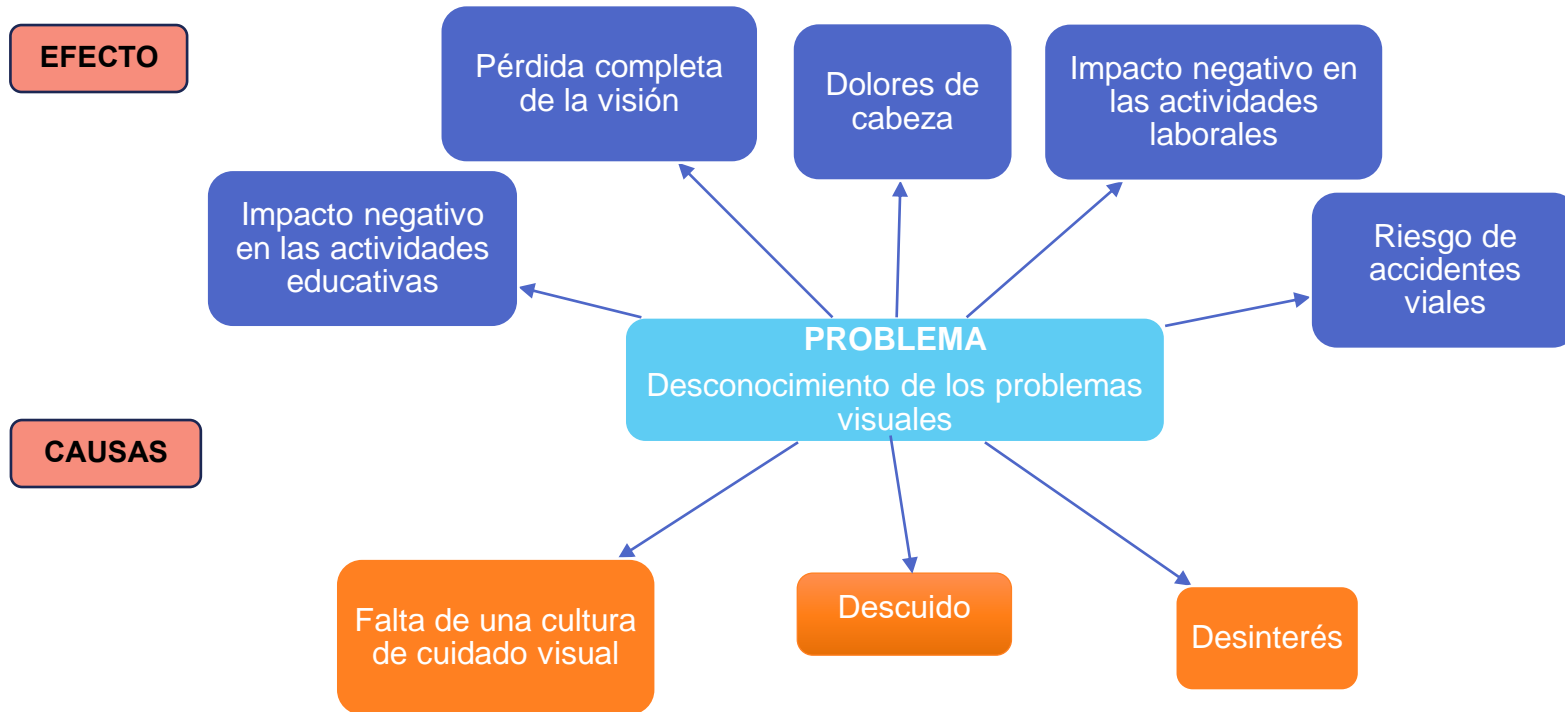
VIU. (18 de Septiembre de 2023). *Universidad Internacional de Valencia*. Retrieved 19 de abril de 2024, from La educación para la salud: conocimiento multidisciplinar: <https://www.universidadviu.com/pe/actualidad/nuestros-expertos/educacion-para-la-salud-definicion-y-metodos-fundamentales>

ANEXOS

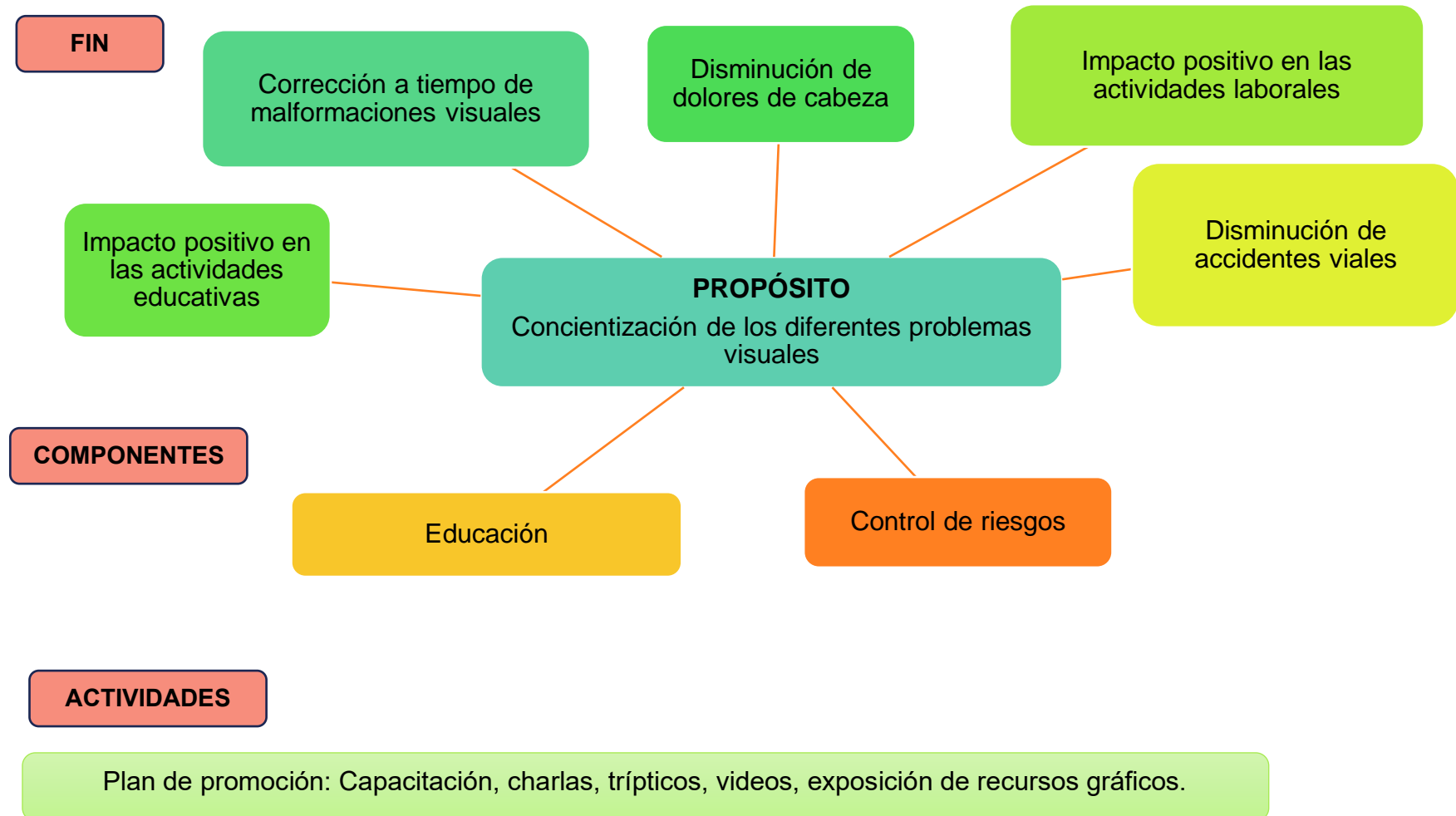
Anexo 1. Matriz de involucrados

GRUPOS	PROBLEMAS	INTERESES	ESTRATEGIAS
Personas atendidas en "majo óptica"	No existe una cultura de revisión preventiva de la visión.	Minimizar el impacto que causan los problemas de la disminución de la visión en la calidad de vida de los pacientes.	Elaborar un registro de la historia clínica de cada paciente para un respectivo seguimiento y control de su salud visual.
Comunidad de la ciudad de Babahoyo	Inadecuados hábitos que perjudican la salud visual de todos los grupos etarios, afectando su calidad de vida.	Fomentar el uso adecuado de recursos que prevengan futuros problemas visuales, a través de actividades de promoción de información.	Crear un programa de estrategias de comunicación para educar a los pacientes acerca de los problemas que conllevan a la disminución visual.
Entidades gubernamentales del área de la salud	Falta de socialización de los problemas generales de visión en los usuarios de los servicios de salud.	Estimular a la población a buscar atención preventiva que minimice posibles daños irreversibles en su visión.	Presentar una propuesta de acciones de comunicación para la socialización de información relevante que mitigue el desconocimiento de las causas de los problemas visuales en la población.

Anexo 2. Árbol de problemas



Anexo 3. Árbol de Objetivos



Anexo 4. Matriz de Estrategias

ANÁLISIS FODA	<p>FORTALEZAS</p> <p>Impartir capacitaciones que fomenten una salud visual en los pacientes.</p> <p>Otorgar un diagnóstico oportuno para el tratamiento de enfermedades y/o prevención de problemas futuros.</p>	<p>DEBILIDADES</p> <p>El factor económico es un limitante para el desarrollo de acciones de comunicación.</p> <p>Los recursos económicos pueden influir en la búsqueda de atención preventiva por parte de los pacientes, al no ser considerada como prioritaria.</p>
	<p>OPORTUNIDADES</p> <p>Proponer un programa educativo que se brinde en cooperación con instituciones de atención en salud que impulse la cultura de concientización de problemas visuales.</p> <p>Promover mediante actividades de comunicación, el aprovechamiento de servicios de cuidado preventivo que brindan los seguros de salud, como pruebas de rutina del área visual.</p>	<p>AMENAZAS</p> <p>La ausencia de síntomas relacionados con los problemas de visión pueden crear en los pacientes omisión en la búsqueda de atención profesional.</p> <p>El descuido del paciente al no considerar la salud visual como un factor influyente en la calidad de vida.</p>

Anexo 5. Modelo de encuesta



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA

ENCUESTA DIRIGIDA A PACIENTES ATENDIDOS EN “MAJO ÓPTICA”

INTRODUCCIÓN: La presente encuesta se aplicará para medir el comportamiento de la población frente a la situación de los problemas visuales, dando respuesta al tema planteado para desarrollar el trabajo de titulación denominado: PROGRAMA EDUCATIVO DE CONCIENTIZACIÓN PARA PREVENIR LA DISMINUCIÓN DE LA VISIÓN EN LOS PACIENTES ATENDIDOS EN “MAJO ÓPTICA”, DE LA CIUDAD DE BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS. previo a la obtención del Título de Maestría en Salud Pública.

Al participar en este estudio usted acepta que se utilice la información obtenida para complementar la información requerida y cumplir el objetivo propuesto:

Implementar acciones de prevención de los problemas visuales en los pacientes de “Majo Óptica” para fomentar hábitos de cuidado y control de riesgos oculares.

INSTRUCCIONES:

- Elija solo **una opción** en cada pregunta.
- Marque con una **X** dentro del recuadro.
- No requerimos su información personal, y su respuesta no será revelada, es muy importante que se exprese de manera libre.
- En el caso de los pacientes del grupo de infantes, la encuesta se contestará con el consentimiento y colaboración del adulto que esté a su cuidado

INFORMACIÓN

1. Género: F M

2. Edad:

- Infantes (6 - 11 años)
- Adolescente (12 - 18 años)
- Joven (19 - 26 años)
- Adulto (27- 59 años)
- Persona Mayor (60 años o más)

3. ¿A qué actividad se dedica la mayor parte del tiempo?

- Estudiar
- Trabajar
- Trabajar y estudiar
- Deporte
- Viajar

4. ¿Cuánto tiempo al día tiene contacto cercano con equipos electrónicos (Celular, Tablet o Computador)?

- Menos de 2 horas
- 2 horas
- 4 horas
- 8 horas
- Más de 8 horas
- Ningún contacto

5. ¿Qué tipo de lentes utiliza para utilizar dispositivos electrónicos?

- Con filtro azul
- Antirreflejos
- Monofocales
- Progresivos

6. ¿Sufre de alguna enfermedad?

- Problemas articulares
- Enfermedades cardiovasculares

- Enfermedades cerebrovasculares
- Cáncer
- EPOC
- Ninguna
- Otra _____

7. ¿Presenta actualmente algún problema visual?

- Miopía
- Hipermetropía
- Astigmatismo
- Pterigión
- Conjuntivitis
- Presbicia
- Problemas de retina
- Cataratas
- Glaucoma
- Desconoce

8. ¿Protege sus ojos al exponerse al sol?

- Sí
- No
- A veces

9. ¿Con qué frecuencia visita al optometrista?

- Una vez al año
- Una vez cada dos años
- Cuando tengo dificultades de visión

10. ¿Conoce acerca de los principales cuidados para mantener la visión saludable?

- Si
- No

11. ¿Consumes alguna dieta alimenticia en especial (Vitamina A y E) para cuidar sus ojos?

- Si
- No

12. ¿Cree usted que una adecuada implementación de un programa educativo acerca de los problemas visuales los reduciría significativamente?

- Si
- No

¡Gracias por su colaboración!



Anexo 6. Modelo de tríptico para capacitación (lado A y B)


CUIDA TU VISIÓN MIENTRAS TRABAJAS

Trabajo en oficina
Los trabajadores que pasan muchas horas frente a un ordenador deberán:

- Trabajar con la luz apropiada.
- Realizar pausas activas, lo que significa apartar la mirada durante 20 segundos cada 20 minutos.
- Parpadear con frecuencia para evitar la irritación de los ojos.
- Ajustar el brillo de la pantalla.
- Mantener una distancia mínima de 40 centímetros respecto al dispositivo

Trabajo a la interperie
La exposición a agentes externos puede motivar la utilización de equipos de protección, podrán ser a través de gafas de protección, que solo aseguran los ojos, o pantallas de protección, cuando además de los ojos también protege parte o la totalidad de la cara u otras zonas de la cabeza.


Trabajo en entornos industriales
Los entornos industriales son los lugares más propensos a sufrir lesiones oculares. Un correcto cuidado de los ojos en el trabajo será fundamental para evitar accidentes, se recomienda el uso de gafas de protección como de pantallas con filtros de protección ocular adecuados, sobre todo en trabajos de soldadura, de radiación con láser o con otro tipo de agentes agresivos para los ojos.



Recuerda siempre visitar un profesional de la salud visual ante cualquier anomalía o malestar en tus ojos.

PROGRAMA EDUCATIVO

Cuida tus ojos



Creando buenos hábitos de salud visual

12 Consejos para cuidar tus ojos

- 1. ACUDE A REVISIÓN AL MENOS UNA VEZ AL AÑO**
- 2. DISFRUTA DEL AIRE LIBRE Y LA LUZ SOLAR SIEMPRE QUE PUEDAS**
- 3. CUIDA TU ALIMENTACIÓN**
- 4. DESCANSA LOS OJOS REGULARMENTE**
- 5. PROCURA LLEVAR SIEMPRE CONTIGO LÁGRIMAS ARTIFICIALES**
- 6. UTILIZA GAFAS DE SOL HOMOLOGADAS**
- 7. LEE CON LUZ NATURAL SIEMPRE QUE PUEDAS**
- 8. PON UNA BUENA DISTANCIA ENTRE TUS OJOS Y CUALQUIER PANTALLA (TELEVISIÓN, ORDENADOR...)**
- 9. INTENTA DESCANSAR ALGÚN DÍA DEL RÍMEL Y EL MAQUILLAJE**
- 10. SI USAS LENTILLAS HAZ UN USO ADECUADO DE ELLAS**
- 11. CUIDA DE LA VISIÓN DE LOS MÁS PEQUEÑOS**
- 12. SI SIENTES CUALQUIER MOLESTIA EN LOS OJOS ACUDE A TU OFTALMÓLOGO**

ENFERMEDADES OCULARES QUE PUEDEN CAUSAR DEFICIENCIA VISUAL

- Degeneración macular senil:**
Adelgazamiento de la mácula, que es la parte de la retina responsable de que la visión sea clara en tu línea de visión directa.
- Cataratas:**
Opacidad de la transparencia normal del cristalino del ojo.
- Opacidad corneal:**
Inflamación que, por lo general, aparece debajo del párpado superior.
- Retinopatía diabética:**
Complicación de la diabetes que afecta los ojos. Al principio puede no tener síntomas o solo problemas leves de visión. A la larga, puede causar pérdida de la visión.
- Glaucoma:**
Afecciones oculares que dañan el nervio óptico, a menudo se produce por una presión en el ojo más alta de lo normal.
- Error de refracción:**
Si la córnea o el cristalino no tienen una curvatura lisa y uniforme, los rayos de la luz no se refractan de forma adecuada y tienes un error de refracción. Existen 3 tipos: miopía, hipermetropía y astigmatismo.

SIGUE UNA DIETA SALUDABLE

LA ALIMENTACIÓN ES IMPORTANTE

UNA DIETA PARA UNA BUENA VISIÓN

ESPINACAS	<i>Tiene beneficios para la retina y protegen las células del envejecimiento</i>
PIMIENTOS	<i>Bloquean la acción dañina de los radicales libres</i>
SALMÓN	<i>Combate la sequedad ocular y reduce el riesgo de DMAE y cataratas</i>
ARÁNDANOS	<i>Contribuyen a paliar la progresión del glaucoma</i>
TÉ VERDE	<i>Algunos estudios indican que protege la retina y reduce el riesgo de desarrollar cataratas</i>