



# Mi Universidad

***Nombre del Alumno:*** Angel Yahir Olán Ramos.

***Parcial :*** 1ro

***Nombre de la Materia:*** Metodología de la investigación..

***Nombre del profesor:*** Dulce Melissa Meza Lopez.

***Nombre de la Licenciatura:*** Medicina Humana

7mo semestre

## FICHA DE CONTROL DE LECTURA

<p><b>Título del libro:</b> Enfermedades Oftálmicas en Estudiantes de Medicina: Un Desafío en la Salud Visual</p> <p><b>Nombre del autor:</b> Roberto Sánchez Pereira</p> <p><b>Total de capítulos: 1</b></p>	<p><b>Tema que aborda:</b> Enfermedades Oftálmicas en Estudiantes de Medicina</p>	<p><b>Capítulo: 1</b></p> <p>De la página <u>  1  </u> a la <u> 19 </u></p>	<p><b>Fecha: 6/Marzo/2025</b></p> <p><b>Número de ficha: 1</b></p> <p><b>Lector: Dulce Melissa Meza Lopez</b></p>
<p><b>Idea (s) principal (s)</b></p> <p>1. Exposición prolongada a pantallas: El uso excesivo de dispositivos electrónicos causa el síndrome de visión por computadora (CVS), que genera síntomas como fatiga ocular, dolor de cabeza, visión borrosa y ojos secos.</p> <p>2. Fatiga ocular por lectura prolongada: La lectura continua y el estudio intensivo de materiales académicos causan fatiga ocular, con síntomas de visión borrosa temporal, dolor en los ojos, y enrojecimiento.</p> <p>3. Errores refractivos: Trastornos como la miopía, hipermetropía y astigmatismo son comunes entre los estudiantes debido a la intensa demanda visual, y pueden afectar la calidad de vida y el rendimiento académico.</p>	<p><b>Glosario:</b></p> <p>1. Síndrome de visión por computadora (CVS): Fatiga ocular por el uso prolongado de pantallas electrónicas.</p> <p>2. Fatiga ocular: Cansancio de los ojos por leer o usar pantallas demasiado tiempo.</p> <p>3. Errores refractivos: Problemas de visión como miopía, hipermetropía y astigmatismo.</p> <p>4. Miopía: Dificultad para ver objetos lejanos.</p> <p>5. Conjuntivitis: Inflamación de la conjuntiva, comúnmente por infecciones.</p> <p>6. Glaucoma: Enfermedad ocular por aumento de la presión intraocular.</p> <p>7. Estrés ocular: Irritación ocular por esfuerzo visual o estrés.</p> <p>8. Parpadeo: Acción que lubrica y protege los ojos.</p> <p>9. Visión borrosa: Pérdida temporal de claridad visual.</p> <p>10. Prevención ocular: Prácticas para cuidar la salud visual, como descansos y revisiones periódicas.</p>	<p><b>Vinculación con la novela:</b> Un Desafío en la Salud Visual</p>	
<p><b>Ideas secundarias (6)</b></p> <p>1. Uso de pantallas: La exposición prolongada a pantallas reduce el parpadeo y aumenta la sequedad ocular.</p> <p>2. Lectura intensiva: La lectura prolongada sin descanso puede causar fatiga ocular.</p> <p>3. Errores refractivos: Problemas como miopía pueden empeorar con el estudio constante sin corrección adecuada.</p> <p>4. Infecciones oculares: La falta de higiene y el contacto con superficies contaminadas aumentan el riesgo de infecciones.</p> <p>5. Estrés y salud ocular: El estrés puede elevar la presión ocular y agravar la sequedad y fatiga visual.</p> <p>6. Prevención: Tomar descansos regulares, mantener buena iluminación y usar lentes adecuados son claves para prevenir problemas visuales.</p>		<p><b>Comentario personal:</b></p> <p>Creo que la salud ocular de los estudiantes de medicina es un aspecto importante que a menudo se ignora debido a la presión y el estrés académico. Las largas horas frente a pantallas y la lectura intensiva pueden afectar la visión, por lo que es esencial adoptar hábitos de prevención, como tomar descansos regulares y mantener una buena higiene ocular. Además, las universidades deberían concienciar más sobre este tema y ofrecer recursos para cuidar la salud visual.</p>	