

## ***“Salud visual. Saber para ver”***

Profesionales a cargo: Lic. Gonzalo Ayuso (UNVM); Dra. Malena Liberal (UNC).

Destinatarios: docentes, investigadores, profesionales agregados y no docentes de la UNC.

### **Fundamentación:**

Las problemáticas asociadas a la visión o deterioro de la misma está mayoritariamente asociado a la edad de las personas, a cambios hormonales, y/o a cuestiones genéticas. Actualmente vivimos en una sociedad que entre sus características, se encuentra el uso y la exposición a pantallas de teléfonos, computadoras por largo periodos de tiempo, sin implementar o advertir algún tipo de cuidado sobre la visión. En este sentido, la fatiga visual y el ojo seco son riesgos comunes de los trabajadores docentes e investigadores, que se han incrementado considerablemente durante el trabajo virtual realizado en la pandemia. El taller “Salud visual: saber para ver” ofrece elementos para comprender estas problemáticas e implementar herramientas que permitan mejorar la calidad de nuestra visión.

### **Temas que aborda el taller:**

1. Conocimiento sobre el sistema visual
2. Luz visible y exposición a diferentes radiaciones
3. Cuidado de la salud visual en los ambientes laborales: ¿Cómo vemos? ¿Qué medidas de protección podemos implementar mientras desarrollamos nuestra actividad laboral?
4. Síndrome Visual Informático. Riesgos visuales de los y las docentes e investigadores
5. Herramientas y recomendaciones prácticas para mejorar la calidad visual

Actividad certificada, sin evaluación.

Honorarios profesionales a cargo de Adiuc.

## ***“Educación postural en el sillón odontológico”***

Docentes a cargo: Ariel Siner (FCM-UNC); Fernando Franco (FCM-UNC).

Destinatarios: docentes, investigadores, profesionales agregados y no docentes de la UNC.

### **Fundamentación:**

Desde el punto de vista estático, la postura se entiende como la posición del cuerpo en el espacio donde se encuentra. Desde el punto de vista dinámico, se vincula con el control postural que se lleva a cabo mediante la coordinación de elementos, entre los que encontramos la información sensitiva receptores propioceptivos, visuales, auditivos, de la actividad muscular, del movimiento articular, etc.

En este sentido, el taller se ofrece como un espacio de encuentro para comprender la relación entre lo postural, el trabajo y los elementos que en dicha relación se ponen en juego. Además, se ofrecen ejercicios prácticos para modificar estructuras antiguas y viciadas por las malas posturas que alteran el correcto funcionamiento corporal en el trabajo.

### **Temas que aborda el taller:**

1. Consideraciones generales sobre la postura. Postura estática y dinámica.
2. Postura, sillón odontológico y ambiente de trabajo. Relación con la Ergonomía.
3. Alteraciones posturales que afectan el correcto funcionamiento corporal: malas posturas o posturas viciadas relacionadas con el trabajo.
4. Reeducación de la postura. Buenos hábitos durante el trabajo de docente e investigación.

Actividad certificada, sin evaluación.

Honorarios profesionales a cargo de Adiuc.