Kit *Cuidemos nuestros ojos del glaucoma*

Guía para el presentador

National Eye Institute
National Eye Health Education Program
NEHEP
Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud
http://www.nei.nih.gov/glaucoma/espanol

Tabla de contenido

Introducción.....2

Contenido del Kit.....3

Consejos para el presentador.....3

Cómo hacer la presentación.....5

Láminas y texto para el presentador.....6

Qué quieren decir los símbolos

Presente la lámina

Señale o muestre

Haga o diga

Información opcional

Introducción

- ¡Bienvenido a la guía para el presentador del Kit *Cuidemos nuestros ojos del glaucoma*!

- En esta plática usted presentará información sobre el glaucoma.

- Los hispanos/latinos deben aprender a detectar y tratar el glaucoma en su etapa temprana. De esta manera pueden evitar la pérdida de la visión y la ceguera.

- El kit fue creado por el Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo, conocido como NEHEP, por sus siglas en inglés. Este programa es parte del Instituto Nacional del Ojo, uno de los Institutos Nacionales de la Salud.

- El objetivo de NEHEP es educar a los hispanos/latinos sobre la salud de los ojos.

- Gracias por su tiempo y sus esfuerzos en presentar esta información. Como presentador, usted es clave para ayudar a las personas en su comunidad.

Contenido del Kit

El kit incluye:

1. Guía para el presentador.
2. Láminas de la presentación en formato PowerPoint.
3. Los siguientes materiales para repartir:
   - Cuide sus ojos: Aprenda sobre el glaucoma.
   - Las partes del ojo.
   - La visión con glaucoma.
   - Preguntas para hacerle al oculista.

Acerca de esta guía:

- Esta guía para el presentador incluye la información para dar la presentación. Tambien incluye el texto y las instrucciones para presentar cada lámina de PowerPoint.

Consejos para el presentador

Consejos para tener una presentación exitosa

- Escuche con atención.
- Tenga paciencia.
- Sea amigable.
- Sea flexible.

Consejos para tener una buena dinámica de grupo

- Deje que los participantes pregunten y hagan comentarios.
- Puede ser que algunas personas compartan información incorrecta. De ser así, no corrija a ningún participante. Escuche y proceda a dar la información correcta.

Qué hacer varios días antes de la presentación

- Lea todo el contenido de esta guía.
- Practique la presentación como si estuviera al frente de una audiencia. Esto le ayudará a tener más seguridad en sí mismo.

Qué hacer el día antes de la presentación

- Llame al centro auspiciador para confirmar su presentación.
- Si gusta, llame a los participantes para recordarles de la actividad, el lugar y la hora.
- Repase el contenido de esta guía.
- Prepare todos los materiales que va a usar:
  - Materiales para repartir.
  - Libreta de notas y bolígrafo.
  - Proyector para dar la presentación.
  - Archivo de la presentación en PowerPoint.
  - Copia de la guía para el presentador.
  - Computadora.
- También puede colocar las láminas en un fólder para mostrarlas como si fuera un rotafolio.

Qué hacer el día de la presentación

- Siga las instrucciones y los consejos en esta guía paso a paso.

Cómo hacer la presentación

Siga las instrucciones

- Presente las láminas una por una.
- Lea los puntos en esta guía mientras muestra la lámina que corresponde.
- Trate de no leer directamente de la lámina.
- Señale la lámina cuando vea este símbolo en la guía.

Preste atención durante la presentación

- Escuche los comentarios y preguntas de los participantes.
- Conteste las preguntas lo mejor que pueda. Si no sabe las respuestas, no trate de adivinarlas.
- Refiera a los participantes a un oculista.

Evalúe la sesión

- Pregunte a los participantes:
  - ¿Tienen preguntas adicionales?
  - ¿Tienen algunas sugerencias para mejorar la presentación?
- Tome notas sobre los puntos que debe mejorar en el futuro.

Termine la sesión

- Dé las gracias a los participantes por asistir.
- Reparta los materiales.
- Recuerde llevarse su equipo y materiales.

Láminas y texto para el presentador

Lista de láminas para dar la presentación

- Esta sección incluye las láminas y los puntos a mencionar con la presentación en PowerPoint.
- La presentación en PowerPoint incluye las siguientes láminas:

Lámina 1:	Portada
Lámina 2:	Objetivos
Lámina 3:	¿Qué es el glaucoma?
Lámina 4:	¿Cómo afecta la visión?
Lámina 5	Vista interior del ojo
Lámina 6	Vista del ojo con glaucoma
Lámina 7	¿Qué causa el glaucoma?
Láminas 8-11:	¿Quiénes están en mayor riesgo de tener glaucoma?
Lámina 12:	¿Cuáles son los síntomas del glaucoma?
Lámina 13:	¿Cómo es la visión con glaucoma avanzado?
Lámina 14:	¿Cómo se detecta el glaucoma?
Lámina 15:	La pupila dilatada
Lámina 16:	¿Cómo se trata el glaucoma?
Lámina 17:	¿Qué puede hacer para proteger su visión?
Lámina 18:	¿Qué debe recordar?
Lámina 19:	¿Cómo puede ayudar a sus familiares y amigos?
Lámina 20:	¿Preguntas?
Lámina 21:	¿Dónde puede obtener más información?

Lámina 1

Texto para el presentador

Gracias por venir a esta presentación del programa: *Cuidemos nuestros ojos del glaucoma.*

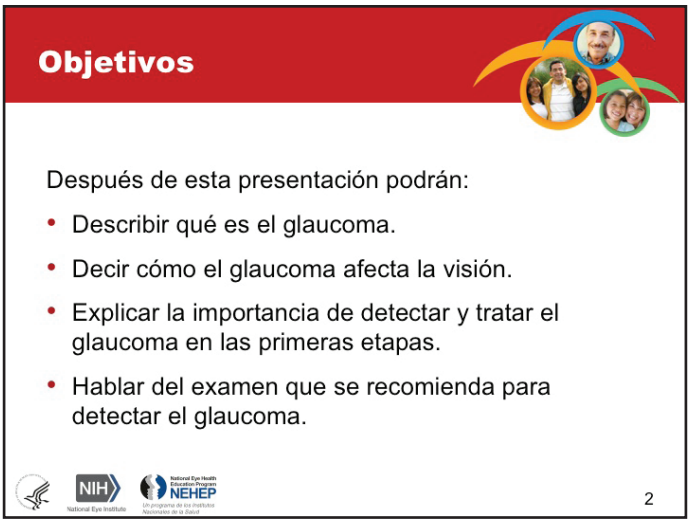
Mi nombre es _____ y trabajo en _____.

- Esta es una presentación preparada para los hispanos/latinos sobre cómo el glaucoma puede causarnos pérdida de la visión.
- Esta presentación fue creada por el Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo y es patrocinada por: [mencionar el nombre de la organización que promueve la sesión educativa].
- Quiero recordarles que yo no soy un oculista o un experto en visión. Un oculista es la persona que puede proveerles la información más completa sobre la salud de los ojos.

Instrucciones para el presentador

- Pídale a los participantes que:
  - Digan su nombre.
  - Mencionen una cosa que les gustaría aprender durante la presentación.

Lámina 2

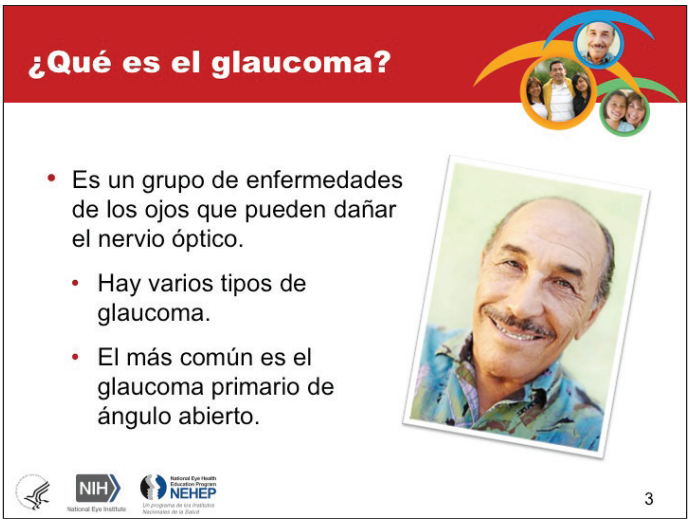


Texto para el presentador

Después de esta presentación, ustedes podrán:

- Describir qué es el glaucoma.
- Decir cómo el glaucoma afecta la visión.
- Explicar la importancia de detectar y tratar el glaucoma en las primeras etapas.
- Hablar del examen que se recomienda para detectar el glaucoma.

Lámina 3

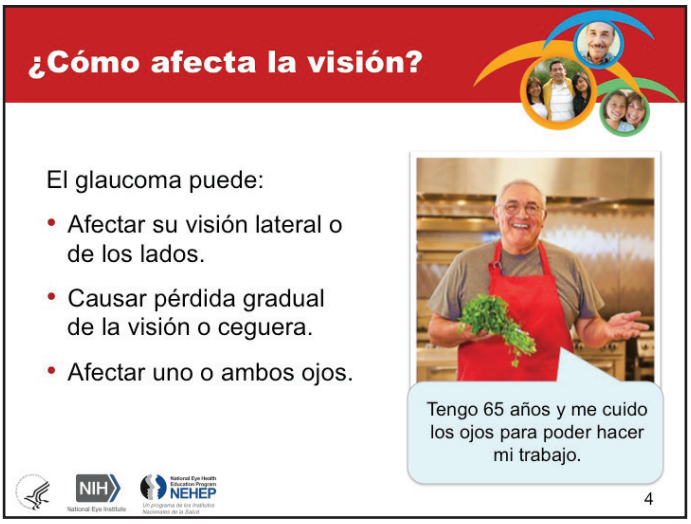


Texto para el presentador

Empezaremos aprendiendo qué es el glaucoma:

- El glaucoma es un grupo de enfermedades de los ojos que pueden dañar el nervio óptico.
- Hay varios tipos de glaucoma.
- El glaucoma primario de ángulo abierto es el más común.

Lámina 4



Texto para el presentador

Vamos a aprender cómo el glaucoma afecta la visión.

- El glaucoma puede:
  - Afectar su visión lateral o de los lados.
  - Causar pérdida gradual de la visión o ceguera.
  - Afectar uno o ambos ojos.

Lámina 5

Texto para el presentador

Para entender mejor qué causa el glaucoma es útil conocer las distintas partes del ojo y sus funciones.

- Esta es una imágen del interior del ojo.

Instrucciones para el presentador

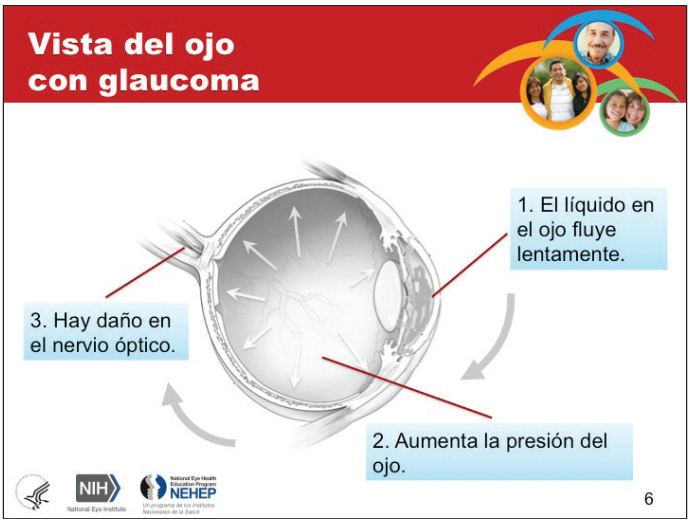
- Reparta la siguiente hoja a los participantes:
  - Las partes del ojo.

Señale la lámina mientras lee a continuación.

- Las partes principales del ojo son:
  - Córnea: La córnea es la capa clara que está sobre el ojo. La córnea protege al ojo y ayuda a enfocar la luz.

- Iris: El iris es la parte que da color al ojo y ajusta el tamaño de la pupila. El iris regula la cantidad de luz que entra al ojo.
- Pupila: La pupila es el agujero redondo en el centro del iris. La pupila se achica o agranda dependiendo de la cantidad de luz que le entra al ojo.
- Cristalino del ojo (lente): El cristalino es la parte clara del ojo detrás del iris. Este lente ayuda a enfocar la luz y las imágenes en la retina.
- Retina: La retina es el tejido en la parte de atrás del ojo. La retina es sensible a la luz, ya que la convierte en impulsos eléctricos. Luego, estos impulsos son enviados al cerebro a través del nervio óptico.
- Nervio óptico: El nervio óptico es el nervio sensorial más grande del ojo. Este nervio es el que manda impulsos visuales desde la retina hasta el cerebro.

Lámina 6



Texto para el presentador

Esto es lo que sucede adentro del ojo cuando se tiene glaucoma.

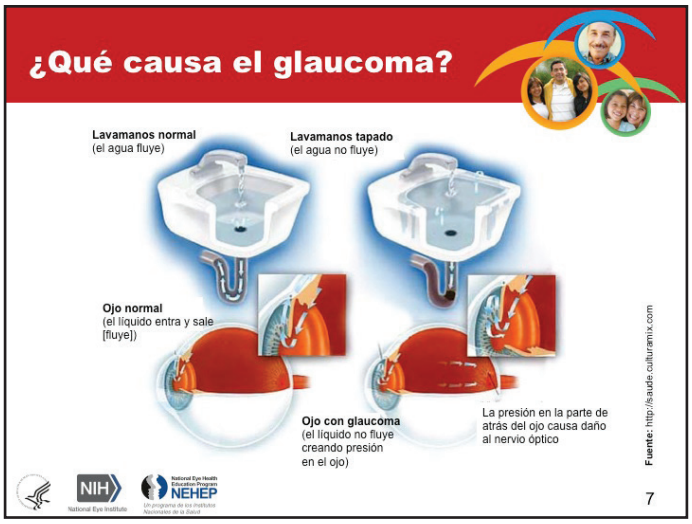
Señale la lámina mientras lee a continuación.

- El líquido que fluye en la parte delantera del ojo empieza a fluir muy lentamente.
- Esto crea una presión dentro del ojo que afecta el nervio óptico. Esta presión puede dañar el nervio óptico y causar glaucoma y pérdida de visión.
- Una persona puede tener elevada la presión del ojo, pero no tener daño en el nervio óptico, o sea no tener glaucoma. Sin embargo, corre el riesgo de desarrollarlo.
- Solo un oculista puede revisarle la presión del ojo, decirle si tiene daño en el nervio óptico y detectar el glaucoma.

Información opcional

- Tengan en cuenta que estamos hablando de la presión dentro del ojo, que es diferente a la presión arterial.
- La presión arterial es la fuerza que la sangre hace contra las paredes de las arterias. Esto ocurre cuando el corazón bombea sangre.

Lámina 7



Texto para el presentador

También podemos comparar el glaucoma con un fregadero o lavamanos cuando se tapa el drenaje.

Señale la lámina mientras lee a continuación.

- Cuando entra mucha agua en el fregadero pero no puede salir por el drenaje, se forma una presión en la tubería.
- Esto es parecido a lo que pasa dentro del ojo cuando una persona tiene glaucoma.

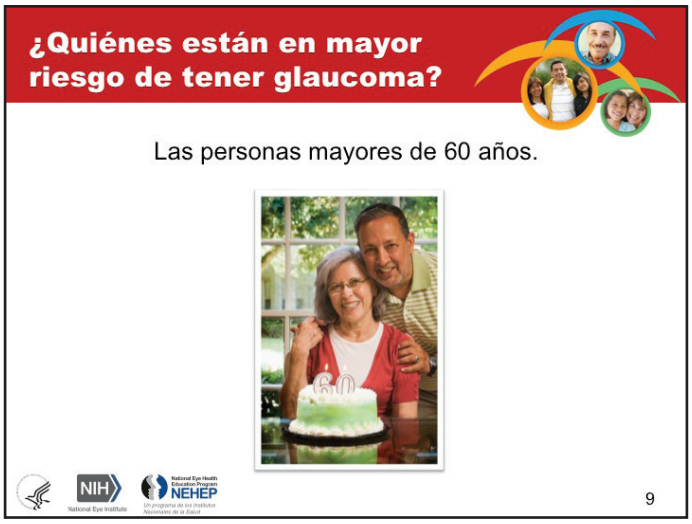
Lámina 8

Texto para el presentador

Ahora vamos a conocer quiénes están en mayor riesgo de tener glaucoma.

- Cualquier persona está en riesgo de tener glaucoma.
- El glaucoma afecta cerca de 2.7 millones de personas en todo el país.
- La mitad de las personas con glaucoma no sabe que tiene esta enfermedad.

Lámina 9

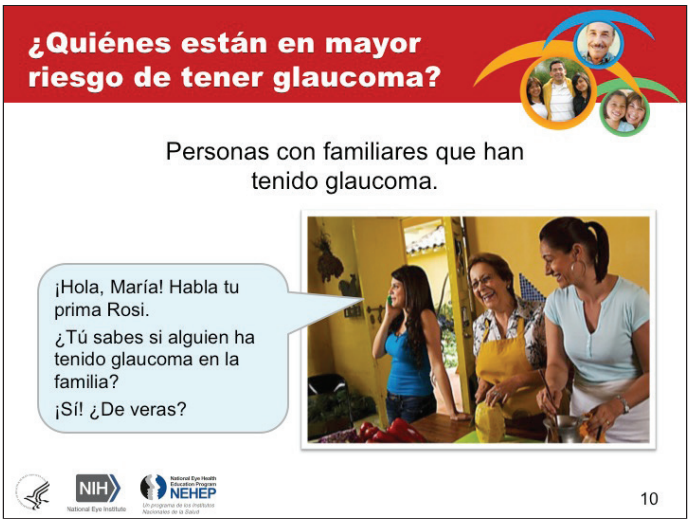


Texto para el presentador

El riesgo aumenta a medida que envejece.

- Las personas mayores de 60 años están en mayor riesgo de tener glaucoma.

Lámina 10



Texto para el presentador

Si algún familiar ha tenido glaucoma usted está en mayor riesgo de tener esta enfermedad.

- Pregúntele a sus familiares si alguien en la familia ha tenido glaucoma.
- Luego, dígale a su oculista si tiene familiares que han tenido glaucoma.

Lámina 11

Texto para el presentador

Los hispanos/latinos están en mayor riesgo de tener glaucoma.

- Ocho de cada 10 hispanos/latinos no sabe que lo tiene.
- Se estima que para el 2030, el número de hispanos/latinos mayores de 40 años con glaucoma será casi el triple.

Lámina 12

Texto para el presentador

¿Cuáles son los síntomas del glaucoma?

- Al principio no presenta síntomas. Tampoco da señales tempranas de aviso.

Lámina 13

Texto para el presentador

Ahora veamos cómo es la visión cuando se tiene glaucoma avanzado.

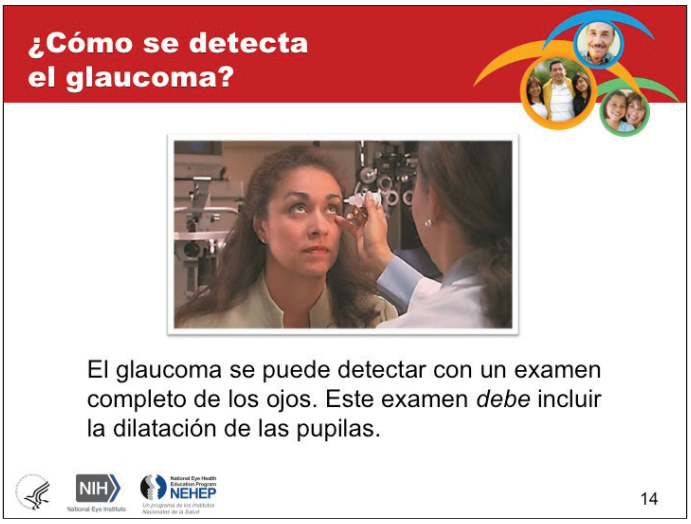
Señale las fotos mientras lee a continuación.

- La primera foto muestra cómo ve una persona con visión normal.
- La segunda foto muestra cómo ve una persona cuando tiene glaucoma avanzado.
  - Es como si viera a través de un túnel.
  - Como se puede observar, cuando se tiene glaucoma se pierde la visión lateral o de los lados.
  - Solamente queda la visión central.
- Usted no puede recuperar la visión que ya perdió por el glaucoma.

Instrucciones para el presentador

- Reparta la siguiente hoja a los participantes:
  - La visión con glaucoma.

Lámina 14

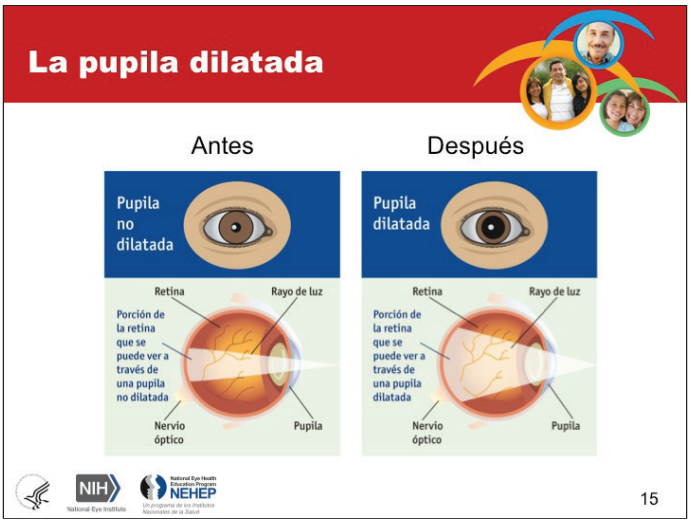


Texto para el presentador

Ahora vamos a aprender cómo se detecta el glaucoma.

- Un oculista puede detectar si usted tiene glaucoma. El oculista le hará un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.
- Antes del examen, el oculista le pone unas gotas especiales para agrandar las pupilas. A esto se le llama dilatación de las pupilas.

Lámina 15

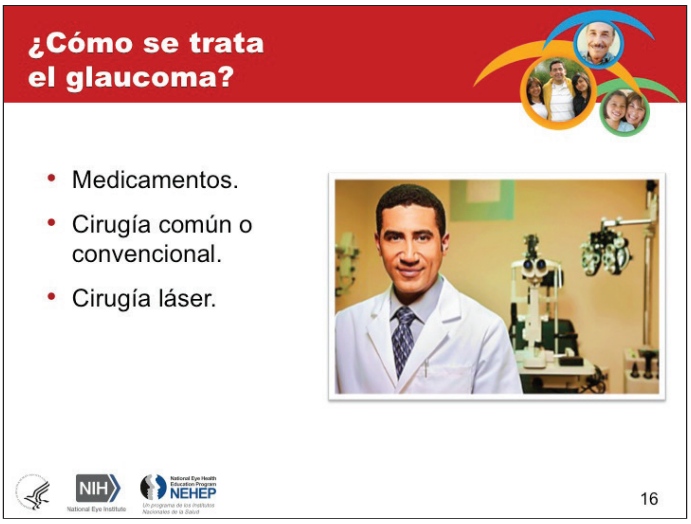


Texto para el presentador

Estas imágenes muestran el ojo antes y después de dilatar la pupila.

- La dilatación de las pupilas deja entrar más luz al ojo. Igual que cuando se abre la ventana de un cuarto oscuro.
- Luego el oculista usa un lente especial para ver mejor el nervio óptico y otras partes del ojo.
- El oculista le medirá también la presión dentro del ojo.
  - Medir la presión del ojo solamente no detecta el glaucoma.
- El oculista también podría hacerle pruebas para medir:
  - Su visión a diferentes distancias.
  - Su visión de los lados.

Lámina 16



Texto para el presentador

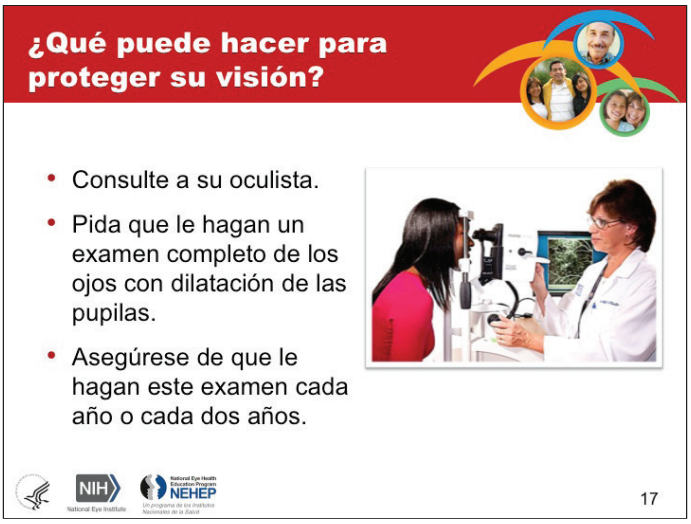
Si un oculista le dice que tiene glaucoma, debe recibir tratamiento inmediatamente para controlar la presión del ojo.

- Controlar la presión dentro del ojo puede evitar el daño al nervio óptico.
- Existen tratamientos que pueden demorar el progreso del glaucoma. Entre éstos están:
  - Medicamentos, por ejemplo gotas para los ojos o pastillas.
  - Cirugía común o convencional.
  - Cirugía láser.

Instrucciones para el presentador

- Reparta la siguiente hoja a los participantes:
  - Preguntas para hacerle al oculista.

Lámina 17



Texto para el presentador

¿Qué puede hacer para proteger su visión?

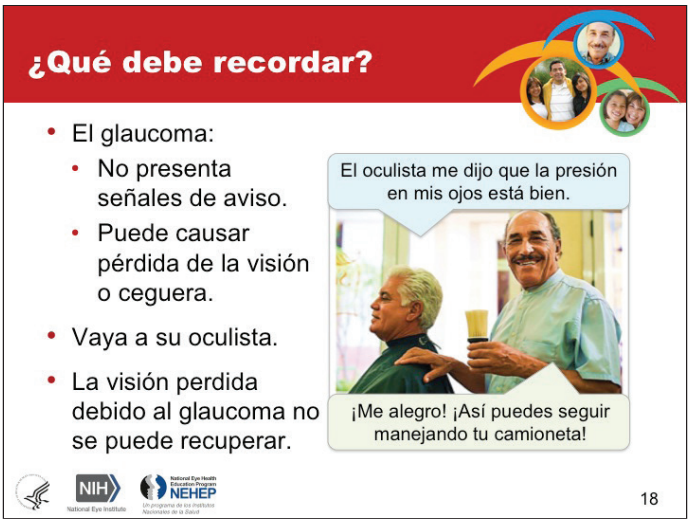
- Consulte a su oculista, si está en riesgo de tener glaucoma.
- Pida a su oculista que le haga un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.
- Asegúrese de que le hagan este examen cada año o cada dos años.

Información opcional

Medicare le ayudará a pagar parte del examen completo de los ojos con dilatación de la pupilas. Usted califica a la ayuda de Medicare si:

- Es mayor de 65 años.
- Tiene diabetes.
- Tiene familiares que han tenido glaucoma.

Lámina 18

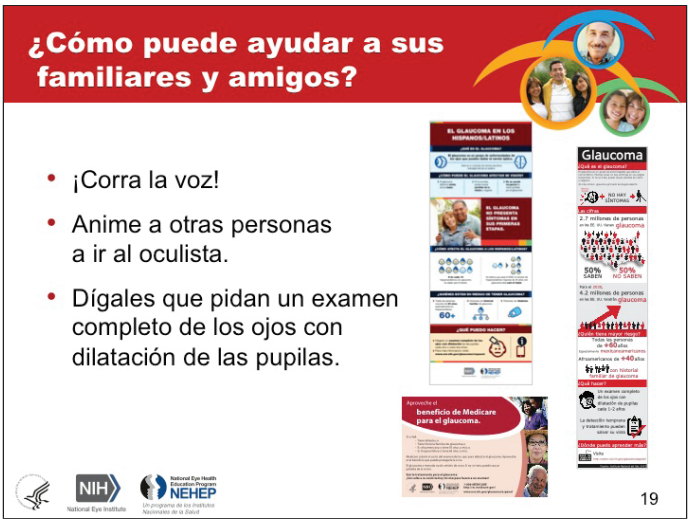


Texto para el presentador

Recuerde:

- El glaucoma no presenta señales de aviso.
- El glaucoma puede causar pérdida de la visión o ceguera.
- Vaya a su oculista y pida que le hagan el examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas. Este examen ayuda a detectar el glaucoma.
- La visión perdida debido al glaucoma no se puede recuperar.
- La detección temprana y el tratamiento pueden proteger su visión.

Lámina 19



Texto para el presentador

Ahora tenemos unos consejos para ayudar a sus familiares y amigos:

- ¡Corra la voz! Cuénteles sobre la importancia de la detección temprana del glaucoma.
- Anime a los que están en riesgo de tener glaucoma a que visiten al oculista.
- Dígales que pidan un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.

Lámina 20

Texto para el presentador

¿Alguien tiene alguna pregunta sobre los temas que discutimos?

- Recuerden que le deben preguntar a su oculista sobre cualquier cambio en la visión y otras condiciones de los ojos.

Lámina 21

Texto para el presentador

Gracias por su participación en esta sesión.

- A nombre del Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo y de [mencionar el nombre de su organización], les agradezco su asistencia a esta presentación.
- Para obtener más información visite el sitio web del Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo, que se conoce en inglés como NEHEP.

Señale la página web mientras lee a continuación.

www.nei.nih.gov/glaucoma/espanol

En esta página web encontrará:

- Videos y consejos para mantener sus ojos sanos.
- Información adicional sobre el glaucoma.
- Materiales que puede ordenar y descargar sin costo.