

ANEP

ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

FATIGA VISUAL

“Cuánto le exiges a tus ojos?”

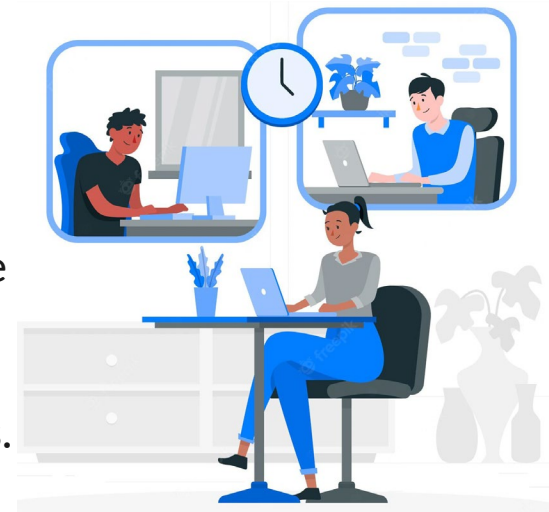




En las últimas décadas el progreso tecnológico ha impuesto el uso de dispositivos de pantalla, no solo en el ámbito del trabajo y el estudio, sino también en los espacios de tiempo reservados al ocio y al descanso.

Si bien su uso no provoca daño ocular permanente, el empleo de estos, por lapsos de tiempo prolongados puede ser causa de síntomas muy molestos.

En tiempos de teletrabajo, estos pueden hacerse más evidentes.





¿Qué es el Síndrome de Fatiga Visual?

La utilización cotidiana de PC, tablets, celulares, videojuegos, etc., conduce con frecuencia a lo que se ha denominado **SÍNDROME INFORMÁTICO VISUAL** o **SÍNDROME DE FATIGA VISUAL**, un conjunto de síntomas que puede abarcar desde molestias propiamente oculares hasta dolor de cabeza, dolor de cuello y espalda.

Estudios realizados demuestran que el uso prolongado de computadoras provoca fatiga visual en el 70% de los empleados que los usan en sus labores habituales.

No es una patología ocular, si no que la fatiga visual es la consecuencia de una exigencia a tus ojos, debido a que aparece tras un esfuerzo excesivo.

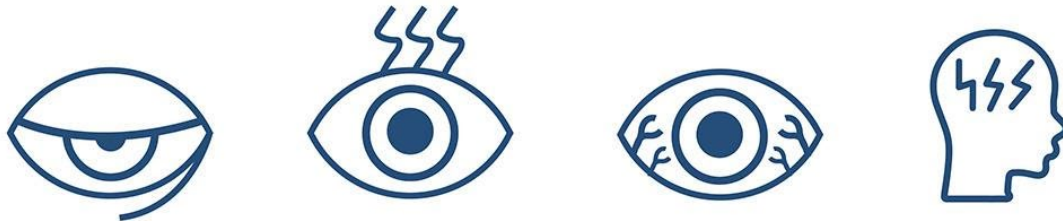
La probabilidad de padecerla está relacionada con la frecuencia y duración del trabajo en pantalla, así como también con el grado de atención requerido para la tarea y la posibilidad de realizar pausas.



¿Cuáles son los signos y síntomas?

El síndrome está compuesto por síntomas visuales y musculoesqueléticos.

- Sequedad ocular, ojos rojos, dolor ocular o sensación de pesadez.
- Visión borrosa, visión doble, fatiga ocular, lagrimeo.
- Dolor de hombros, contractura muscular.
- Dolor de cabeza, mareos y vértigo.



¿Por qué pasa?

Al estar atentos a la pantalla, disminuye la frecuencia del parpadeo.

Normalmente el ojo parpadea unas 15 veces por minuto; esta cifra puede reducirse a la mitad al mirar pantallas o leer.

Como consecuencia de esto, el ojo tiende a secarse.



¿Por qué pasa?

Por otra parte, la necesidad continua de acomodación que implica el variar la distancia de enfoque, por ejemplo desde el teclado de la computadora a la pantalla, situada unos 20 cm más lejos, es otro factor que contribuye a la fatiga.





¿Qué sucede con la radiación que emiten las pantallas?

Las pantallas emiten radiaciones UV e infrarrojas en cantidad muy escasa, por lo que no representan un riesgo.

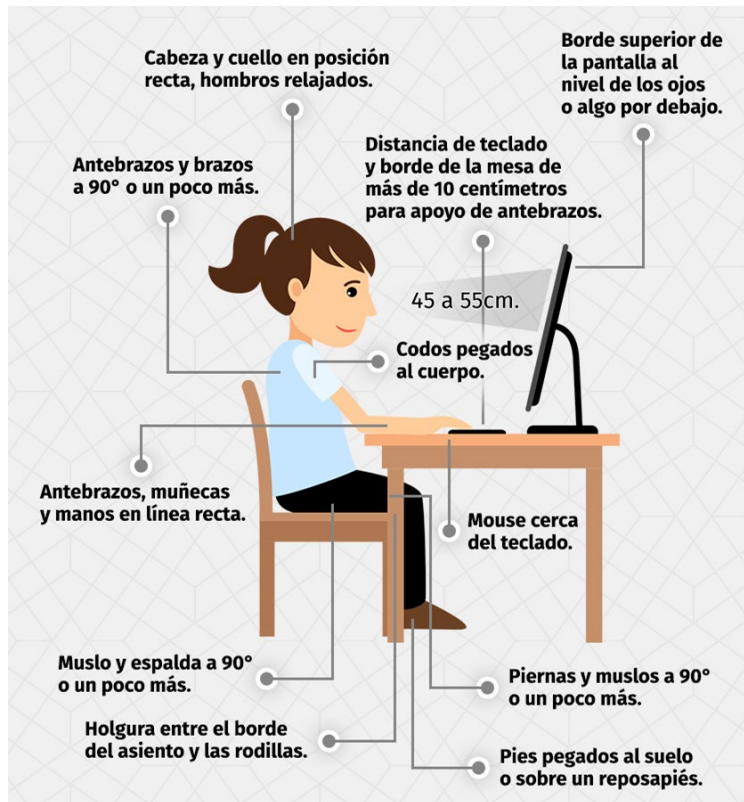
Esto hace innecesario el uso de filtros, ya que bloquean solo los rayos UV y los visibles que son inocuos.



¿Cómo puedo prevenir la fatiga visual en mi trabajo?

La pantalla:

- Debe estar colocada en frente al trabajador, como mínimo a 40 cm de los ojos del usuario.
- Debe ser orientable e inclinable, para poder adaptarla a un mayor confort.
- Debe permitir ajustar la luminosidad, el contraste y el fondo.
- Debe ser estable, sin destellos.
- Los caracteres deben verse claramente, con un tamaño y espacio adecuado entre ellos.





¿Cómo puedo prevenir la fatiga visual en mi trabajo?

Evitar la aparición de reflejos en la pantalla:

- Utilizar pantallas o filtros antirreflejos.
- Evitar que los focos de luz den directo hacia la pantalla.
- Cubrir ventanas con cortinas que permitan pasar claridad desde el exterior pero no la luz directa.



¿Cómo puedo prevenir la fatiga visual en mi trabajo?

Realizar descansos durante la jornada laboral.

- Regla 20-20-20. Consiste en que cada 20 minutos debemos mirar a 20 pies (6 metros), y parpadear por 20 segundos seguidos.
- Consultar a tu oftalmólogo para saber si debes corregir algún defecto óptico.



CADA

20

MINUTOS



TÓMESE

20

SEGUNDOS DE PAUSA

de su dispositivo digital



MIRE A UN OBJETO A

20

PIES DE DISTANCIA

(Unos 6 metros aprox.)



Gracias

Dra. Inés Pérez
Dra. Noelia Olivera

División Servicios Médicos, Salud y Prevención en el Trabajo
CODICEN- ANEP

Referencias:

- Información para directivos de la salud. [Consultado: 12-10-2022]- Disponible en: <http://www.revinfodir.sld.cu/index.php/infodir/article/view/295>
- Dolores Ribero Ayerza, Nicholas C. Emery. Síndrome de la fatiga visual o síndrome visual por computadora. Fronteras en Medicina 2020. [Consultado: 12-10-2022]. Disponible en: http://adm.meducatium.com.ar/contenido/numeros/8202002_238/pdf/8202002.pdf#page=75