

Fatiga visual

Es una molestia común en los ojos que aparece tras pasar mucho tiempo utilizando la visión próxima, o tras realizar muchos cambios de enfoque de lejos a cerca. Es la consecuencia de haber exigido demasiado trabajo a los ojos.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA FATIGA VISUAL?

- Visión borrosa
- Visión doble
- Sensación de tensión ocular
- Ojos cansados
- Molestias a la luz
- Dolor ocular
- Sensación de arenilla y sequedad
- Irritación ocular
- Ojos rojos
- Sensación de quemazón
- Párpados pesados
- Lagrimeo



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA FATIGA VISUAL?

Cuando los ojos tienen que realizar un mayor esfuerzo de acomodación a causa de:

La iluminación inadecuada a la hora de realizar una tarea:

- Luz excesiva.
- Luz demasiado tenue.
- Existencia de reflejos y deslumbramientos.



La distancia entre la fuente directa de luz (pantalla o monitor) y el ojo:

- La escasa distancia a la que se sitúan las pantallas y teléfonos móviles.
- Altura de la línea de visión excesiva.
- Ángulo de visión inadecuado.

Las características de las pantallas:

- Definición de los caracteres, estabilidad de la imagen, generación de parpadeos.
- Brillo/luminosidad elevados.
- Contraste entre los caracteres y el fondo.

La postura inadecuada en el puesto de trabajo:

- Acercar en exceso la vista al papel o pantalla.

Exigencias de la tarea:

- La frecuencia del parpadeo ocular disminuye considerablemente con un exceso o una elevada concentración.
- Tiempo de utilización de los dispositivos electrónicos: Uso prolongado y continuado.
- Actividades prolongadas sedentarias que requieren sobreesfuerzos en la visión cercana.
- Campo visual cerrado durante gran intervalo de tiempo: visión de túnel.

Factores individuales:

- Alteraciones en la agudeza visual (presbicia, miopía, hipermetropía, astigmatismos).

¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA VISUAL?

Acondicionamiento ergonómico del ordenador de sobremesa:

- Colocar la pantalla principal frente al usuario.
- Situar la parte superior de la pantalla ligeramente por debajo de la altura de los ojos.
- Orientar la pantalla de forma que la parte inferior de la misma quede ligeramente más próxima al usuario.
- Colocar la pantalla a la distancia del brazo extendido, a la altura de los nudillos de la mano.



Acondicionamiento ergonómico del ordenador portátil:

- Situar la pantalla del portátil sobre un soporte estable.
- Orientar la pantalla de forma que la parte inferior de la misma quede ligeramente más próxima al usuario.
- La parte superior debe quedar ligeramente por debajo del nivel de los ojos.
- Colocar la pantalla siempre a una distancia superior a 40 cm.

Condiciones de iluminación:

- Nivel de iluminación mínimo de 500 lux en la superficie de trabajo.
- La iluminación será lo más uniforme posible. El nivel de iluminación en los alrededores debe estar en relación con el nivel existente en el área de trabajo.
- Iluminación individual complementaria: no situarla en las cercanías de la pantalla para evitar deslumbramiento o reflejos.
- Combinar la iluminación artificial general con la luz natural.
- Evitar los deslumbramientos y los reflejos.
- La luz debe llegar lateralmente a la pantalla.
- Cuanto mayor sea la resolución de la pantalla, más clara será la imagen, lo que redundará en un mayor confort visual.
- Mantener el monitor libre de huellas y polvo, que puedan reducir la claridad.

Hábitos saludables:

- Realizar pausas cortas y frecuentes.
- Aplicar la "Regla del 20": Cada 20 minutos, mirar durante 20 segundos a unos 20 metros de distancia (o a distancias alejadas).
- Parpadear con regularidad para evitar la sequedad ocular.
- Reducir el tiempo de uso de las nuevas tecnologías.
- No mirar las pantallas a oscuras.
- Evitar el uso de teléfonos móviles antes de acostarse.
- Programar la reducción de la luminosidad de los teléfonos móviles en horario nocturno.
- Acudir a revisiones periódicas de la visión.



OTROS CONSEJOS

- El lugar de trabajo debe estar bien ventilado y con la temperatura apropiada, para evitar somnolencia y sequedad ocular. En el lugar de trabajo no deben existir penumbras.
- La luz no debe llegar directamente a los ojos y hay que evitar las sombras sobre el elemento que se esté observando.
- El escritorio o mesa de trabajo ha de colocarse frente a un espacio abierto.
- La altura de la silla y la mesa deben permitir el apoyo en el suelo de toda la planta de los pies, de forma que las piernas en la altura de la rodilla formen un ángulo de 90°. Esto permite mantener los ojos ubicados a la misma distancia que la tarea.
- Beber agua y mantener una dieta saludable.
- Las posturas ante el ordenador deben ser ergonómicamente correctas.

EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL

La gimnasia ocular consiste en una serie de ejercicios de muy fácil realización encaminados a conseguir que la musculatura ocular sea más fuerte y flexible. De esta manera se logra una visión más ágil, eficiente y de mayor calidad.

Para que pueda ser eficaz, debe hacerse diariamente o después de finalizar la jornada de trabajo, fundamentalmente si se han realizado tareas que hayan supuesto un esfuerzo en los ojos.



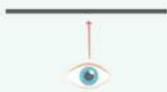
Subir y bajar la mirada despacio sin forzarla. Hacerlo cinco veces.



Colocar las palmas de las manos en la cuenca de los ojos durante 30 segundos y pensar en el negro. Dejar las manos ahuecadas para no presionar. Aunque se vean puntos de luz, concentrarse en el negro.



Masajear las cejas: Con el pulgar se presiona ligeramente el entrecejo, aplicando la fuerza de abajo hacia arriba.



Cambiar la mirada: Se trata de enfocar la mirada en puntos diferentes para descansar la vista. Mirar lejos sin tener ningún punto de referencia, para contrarrestar el tiempo que pasamos leyendo en el dispositivo



Lavarse los ojos con agua fría: paliará el calor procedente de las radiaciones de las pantallas y favorecerá un mejor flujo sanguíneo.



Mirar la punta de tu nariz. No realizarlo durante más de 10 o 15 segundos sin descansar la vista.



Mirar los pulgares. Situar los pulgares a la altura de los ojos a unos 20 cm de distancia.



Elevar la mirada. Mirar hacia el frente en línea recta, llevar los ojos hacia arriba, como si se quiera ver justo encima de la cabeza. Aguantar unos segundos, descansar y repetir dos veces.