



# FATIGA VISUAL

## ¿¿¿¿Tiene estos síntomas???

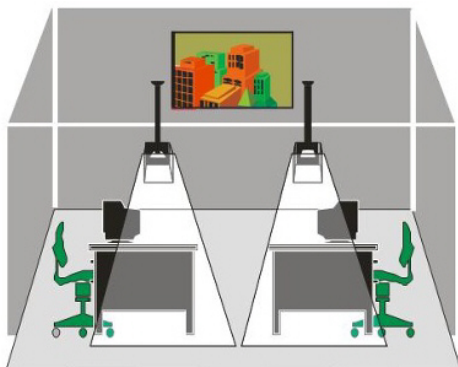
- irritación y enrojecimiento en conjuntiva y párpados
- sensación de vista cansada
- sequedad ocular
- arenilla en los ojos
- pesadez en los párpados u ojos
- sensación de quemazón
- picor de ojos
- enrojecimiento
- lagrimeo
- dolor
- necesidad de frotarse los ojos por la sequedad ocular
- conjuntivitis
- orzuelos
- hipersensibilidad a la luz
- visión borrosa transitoria de la imagen
- visión doble de los caracteres
- visión de manchas flotantes
- empeoramiento de problemas oculares preexistentes
- vértigos
- mareos
- dolor de cabeza
- cambios de carácter con irritación e insomnio
- sensación de desasosiego y ansiedad
- molestias en la nuca y en la columna vertebral
- somnolencia

**Abordemos soluciones efectivas, es un problema “relativamente” fácil de resolver.**

## HAGAMOS LAS SIGUIENTES COMPROBACIONES EN NUESTRO PUESTO DE TRABAJO:



-Distancia adecuada de los tres puntos de visión permanente PVD-Teclado-Documento. La distancia entre estos tres puntos debe ser la misma con el objetivo de evitar la acomodación continua del ojo. A veces, la distancia de los ojos a la pantalla no es la adecuada a consecuencia de usar lentillas. La pantalla debe colocarse como mínimo a 40cm del usuario.



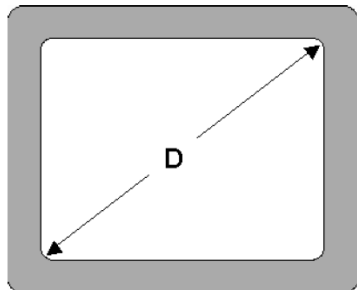
-Discordancia entre la iluminación del documento y de la pantalla:  
A mayor luz natural, más favorable es el ambiente para el trabajo con PVD. La iluminación mínima recomendable para la lectura y escritura de impresos y otras tareas habituales de oficina es 500lux. Compruebe que las lámparas están correctamente apantalladas, de manera que no produzcan deslumbramiento ni causen reflejos molestos en la pantalla.



-Ubicación incorrecta de la pantalla: Como consecuencia: presencia de reflejos y deslumbramientos. La luz natural ha de llegar por los costados de los monitores. La orientación de las pantallas será de lado a las ventanas (ni de frente ni de espaldas).



-Deficiencias de los caracteres: centelleos, persistentes, borrosidad, tamaño inadecuado, contrastes inadecuados. Adapte el tamaño de caracteres, al trabajo realizado. Ajuste contrastes y brillo de manera que tenga una visión cómoda.



Polaridad positiva.
Los reflejos son menos perceptibles.
Los bordes de los caracteres aparecen más nítidos.
Se obtiene más fácilmente el equilibrio de luminancias

Polaridad negativa.
El parpadeo es menos perceptible
La legibilidad es mejor para las personas con menor agudeza visual.
Los caracteres se perciben mayores de lo que son.

**-Altura de la pantalla:** El borde superior de la pantalla quedará a la altura de los ojos. De esta manera, la córnea está menos expuesta a ser dañada. Si la altura de los ojos coincide con el borde superior del monitor, la cabeza está levemente inclinada hacia el monitor. La pantalla queda bajo el horizonte visual. Desde esa posición el párpado cubre casi todo el globo ocular, lo protege del brillo de la pantalla, será menor la desecación de la película lagrimal que cubre la córnea por lo que disminuye la fatiga visual y mental.

El tamaño de la pantalla se expresa por la longitud de la diagonal D en centímetros o pulgadas.

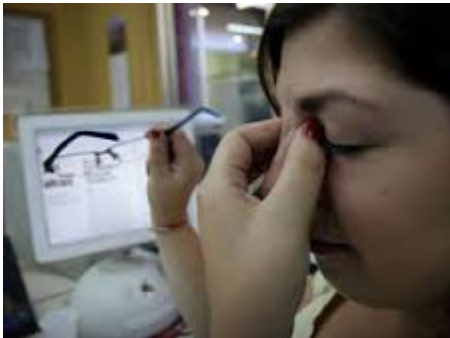
Tamaños de pantalla recomendados:

- Trabajos de oficina: 35cm (14”).
- Gráficos 45cm (17”).
- Proyectos 50cm (20”).



Los actuales entornos informáticos permiten cambiar a voluntad la polaridad de la pantalla. El empleado lo debe saber hacer, con el fin de elegir el modo de representación que le resulte más confortable.

**OTRAS RECOMENDACIONES:**



**-Parpadeo insuficiente:** frente a una pantalla parpadeamos 5 veces por minuto. No lubricamos los ojos, por lo que aparece sintomatología de “ojo seco”, aumentando fatiga ocular y mental.

- Las pantallas ionizan el aire de alrededor. Lo cargan de iones positivos que resecan el aire alrededor de las mismas, por lo que se resecan los ojos.

La sequedad de las mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad entre el 45 y el 55%. Las plantas incrementan la humedad relativa. Las especies

Raphis

Marantha



necesitan ser rociadas con frecuencia y pueden ser beneficiosas en ambientes climatizados como oficinas y despachos.

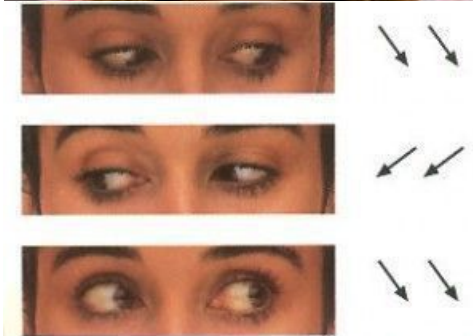
Utilizar colirios humectantes periódicamente. Si utiliza lentillas, utilizar con mayor frecuencia

**Realizar pausas:** de forma general, se recomiendan de 10 minutos por cada 90-120 minutos de trabajo con PVD. No trabaje más de 50 minutos seguidos. Tome descanso de 5-10 minutos, levántese y mire a lo lejos y cerca sucesivamente para movilizar los músculos del ojo.

Si no se puede alternar el trabajo con pantallas con otras tareas, se recomienda hacer pausas de 10 a 15 minutos cada 90 minutos.







**Consultar al oftalmólogo. Compruebe la corrección óptica y descarte alteraciones de los ojos y posible necesidad de corrección óptica para distancias intermedias.**



**Ejercicios de relajación de los músculos oculares:**  
**Cerrar los ojos y girar el globo ocular hacia el techo. Mantener esta posición durante dos respiraciones. Después repetir el proceso mirando al suelo.**  
**Hacer lo mismo girando la vista hacia la derecha y luego hacia la izquierda.**  
**Luego abrir los ojos y relajarlos unos segundos.**  
**Cerrarlos de nuevo y describir con el globo ocular un círculo en el sentido de las agujas del reloj y viceversa. Durante los ejercicios es importante respirar pausada y profundamente, y en ningún caso contener la respiración.**  
**Más ejercicios en WEB RICA, Documentación; Prevención Riesgos Laborales; Información y Formación; Información complementaria sobre riesgos laborales y medidas preventivas; Información complementaria; Anexo 052: Fatiga visual en trabajos con PDV.**

**MASAJE:**

	<p>Dar un masaje en la nariz de abajo hacia arriba con los dedos pulgar e índice</p>
	<p>Presionar con los dos pulgares los párpados durante 3 a 4 segundos</p>
	<p>Colocar los índices por encima de las mejillas realizando pequeños masajes circulares</p>
	<p>Presionar por encima de las cejas con la ayuda del pulgar e índice.</p>