

TUS OJOS FRENTE AL ORDENADOR. CUIDADOS.



Mantener fija la mirada sobre la pantalla de tu ordenador durante un periodo prolongado provoca una reducción en la frecuencia de parpadeo y consecuentemente fatiga visual.

Síntomas de la fatiga visual:

- Molestias oculares: escozor, pesadez de párpados, sequedad, lagrimeo, enrojecimiento, etc.
- Trastornos visuales: visión borrosa, hipersensibilidad a la luz, dificultad de enfoque, etc.
- Trastornos extraoculares: cefaleas, vértigo y mareos, molestia en la nuca y cuello, etc.

Medidas preventivas

– Colocación del monitor:

- De cara al trabajador (mínimo a 40 cm, con la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos) y de forma que la visualización de otros elementos de trabajo (teclado, papeles, etc.) no provoque frecuentes giros de los ojos.
- Evitar deslumbramientos directos sobre los ojos y destellos sobre la pantalla. Ni de frente ni de espaldas a las ventanas.

– Configuración de pantalla:

- Aumentar el contraste (símbolo de un círculo) y disminuir el brillo (un sol).
- Modificar el refresco o la frecuencia (Hercios):
 - Entre 60 y 75 Hz es adecuado. Entre 75 y 85 Hz. es aconsejable.
 - A mayor resolución de pantalla, menor frecuencia.

Ejercicios visuales

– Normas básicas:

- Descansar al menos 5 minutos cada hora y fijar la vista en un objeto lejano.
- Parpadear frecuentemente.

– Ejercicio 1:

- Cerrar los ojos. Dirigir el globo ocular hacia el techo y aguantar unos 10 segundos. Hacer lo mismo hacia el suelo y hacia los laterales. Abrir los ojos y relajarse unos segundos. Repetir el ejercicio anterior girando el globo ocular en círculos en el sentido de las agujas del reloj.

– Ejercicio 2:

- Colocarse delante de la pantalla. Fijar la mirada en una esquina. Recorrer visualmente los bordes, primero en el sentido de las agujas del reloj y posteriormente en sentido inverso.
- Realizado el ejercicio 1 y/o 2 contraer los músculos del rostro manteniendo el gesto 3 segundos y luego relajarlos. La visión será más nítida ahora.

– Ejercicio de palmeo:

- A media jornada y al final de ésta es muy aconsejable este ejercicio de relajación de los músculos oculares.
- Sentado y con los codos apoyados en la mesa colocar las palmas de las manos cubriendo el rostro. Los ojos permanecen cerrados y relajados. Respirar profundamente e imaginar un escenario agradable. 2 ó 3 minutos.
- En esta posición puede realizarse un ligero masaje circular con las yemas de los dedos sobre los ojos.

Fuentes– RD 488/1997; NTP 521

- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Asociación para la Prevención de Accidentes
- Instituto Oftalmológico de Alicante
- Artículo técnico 23/05/03-Prevention-World