

## Ergonomía-Riesgos visuales



Con la llegada de la pandemia muchos trabajos han migrado al propio hogar, alterando muchas rutinas de trabajo. Los límites de horarios de trabajo se han tornado difusos y con ello el tiempo de exposición a las diversas pantallas aumentó de manera considerable.

---

De acuerdo a diversos estudios actuales, realizados en Europa y Estados Unidos se estima que entre **un 50 y 90 % de los usuarios habituales de computadoras sufren fatiga ocular**, ojos rojos, tensión en los parpados, lagrimeo, sensación de quemazón, visión borrosa y dificultad para enfocar objetos lejanos.

**Además de los síntomas en la visión se le agregan, posturas corporales inadecuadas que generan tensión muscular** que se traduce generalmente en dolor de cabeza, cuello, espalda y puede colaborar a aumentar el cansancio ocular.

**El cansancio ocular o fatiga ocular** es frecuente y se produce cuando los ojos se cansan debido a conducir distancias largas o como el uso intenso de la pantalla de la computadora u otros dispositivos digitales, así como también periodos largos de lectura sin pausas.

El cansancio ocular puede ser molesto. Sin embargo, generalmente no es grave y desaparece cuando descansas la vista o se toman otras medidas para reducir la molestia en los ojos. En algunos casos, los signos y síntomas del cansancio ocular indican una enfermedad ocular oculta que necesita tratamiento y para lo cual es importante consultar con un profesional médico.

### Los signos y síntomas de la fatiga ocular incluyen los siguientes:

- Ojos doloridos, cansados, con ardor o picazón
- Ojos llorosos o secos

- Visión borrosa o doble
- Dolor de cabeza
- Cuello, hombros o espalda doloridos
- Mayor sensibilidad a la luz
- Dificultad para concentrarse
- Sensación de que no se puede mantener los ojos abiertos

**Según datos publicados por el Instituto Nacional de Investigación y Seguridad de Francia, a partir de las cinco horas de trabajo frente a la computadora aumentan los síntomas de problemas visuales, generándose como consecuencia no solo el daño a la salud visual, sino que además se observa una disminución de la productividad y del grado de concentración.**

Es una realidad que los instrumentos digitales así como también el teletrabajo llegaron para quedarse, es por ello que es importante tomar medidas respecto al cuidado de la salud de los trabajadores.

### Recomendaciones para el cuidado de la salud visual

- Reducir el brillo de pantallas a un mínimo que sea confortable para su mejor visibilidad
- Tomar descansos de la vista cada un hora, durante por lo menos 1 minuto o cada vez que sienta cansancio visual
- Durante las pausas, es buen ejercicio observar objetos lejanos y cercanos de manera alternada para permitir que el nervio óptico se relaje y descansa
- Otro ejercicio que se recomienda es cerrar los ojos algunos segundos para que se humedezcan los ojos
- Tener buena iluminación en la habitación donde se trabaja. La fuente de luz debe ser mayor a la del monitor y en lo posible luz natural
- Cuidar que la luz no refleje en la pantalla.
- No colocar la luz ni enfrente ni detrás del usuario



### Consejos para corregir posturas corporales inadecuadas en el trabajo frente a las pantallas

- Mantener la espalda recta, los hombros relajados , codos doblados a 90º y muñecas rectas
- El monitor deberá estar a la misma altura que la cabeza, para que no se tensen los músculos del cuello.
- Acomode la silla y la mesa para conseguir una adecuada posición.
- Cada hora de trabajo se recomienda realizar pausas activas, es decir, moverse, estirar las piernas, por ejemplo caminar o bajar y subir escalera.

Tener en cuenta todos estos aspectos crea ambientes adecuados de trabajo y reducen las consecuencias negativas en la salud de los trabajadores. El trabajo se debe adaptar a la persona y es importante que cada trabajador participe de la formación y capacitación en ergonomía y cuidado de salud que su trabajo le ofrece.

Fuentes

Revista AHORA Numero 59. Mes agosto 2021. Cámara Argentina de Seguridad

Fuente digital

<https://www.mayoclinic.org/>