

FATIGA VISUAL

E 02

La fatiga visual es una modificación funcional, de carácter reversible, debida a un esfuerzo excesivo del aparato visual, como es una adaptación continua del foco ocular. En algunos tipos de tareas, como por ejemplo en trabajos con PVD (pantallas de visualización de datos), el movimiento del ojo de la pantalla-teclado-documento es continuo.

SÍNTOMAS DE FATIGA VISUAL

- Molestias oculares: Enrojecimiento, sensación de quemazón y picor de los ojos, lagrimeo, dolor...Sensación de pesadez en los párpados u ojos. Necesidad de frotarse los ojos por la sequedad ocular, conjuntivitis, orzuelos.
- Trastornos visuales: Visión borrosa transitoria de la imagen, visión doble de los caracteres, visión de manchas flotantes.
- Síntomas extraoculares: cefaleas, vértigos, sensación de desasosiego y ansiedad, molestias en la nuca y en la columna vertebral, somnolencia.



EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL

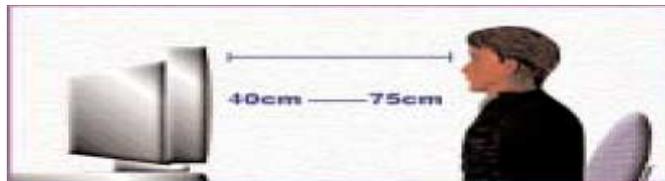
Practicar ejercicios para relajar la musculatura que interviene en el proceso de acomodación, fundamentalmente en trabajos con PVD'S. Para ello los especialistas en oftalmología recomiendan, entre otras, algunas de estas propuestas:

- Realizar pausas de 10 minutos cada hora, o dos horas de trabajo con la PVD. Es la llamada **PAUTA DE 20:20**; es decir, 20 segundos de descanso por cada 20 minutos de trabajo ante la PVD.
- Alternar la vista entre un objeto lejano y uno cercano varias veces durante unos 10 segundos; este ejercicio relaja la visión al variar el enfoque del ojo, relajándose sus músculos.
- Poner las palmas de las manos sobre los ojos cerrados, con los codos encima de la mesa y sin que las manos efectúen ninguna presión; se trata de relajar y cuanto más oscuridad se consiga, mejor. Al relajar la vista el ojo no recibe estímulos, y esa interrupción en la entrada de información hace que el ojo descanse.

- Cerrar los ojos y mover varias veces los globos oculares en todos los sentidos para percibir una sensación de alivio.
- Cada cierto tiempo, parpadear conscientemente, de forma lenta, abriendo y cerrando los ojos como se hace normalmente, pero con más velocidad, con la finalidad de realizar un barrido ocular completo.
- Realizar un breve masaje, apretando ligeramente con los dedos en movimiento circular a los laterales del nacimiento de la nariz; encima de la ceja, en la parte central de la misma; por debajo de los extremos exteriores de las cejas, las sienes y la parte superior de los pómulos.



- **Distancia visual:** La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 75 cm), para evitar fatiga visual.



Si realiza estos consejos y persisten las molestias oculares, acuda al Servicio de Prevención de Riesgos laborales o a su médico especialista.

BIBLIOGRAFIA: Real Decreto 488/1997, 14 de Abril. y (BOE número 97, de 23 de Abril 1997) Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas visualización. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Guía Técnica "Para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la Utilización de Equipos con Pantallas. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Notas Técnicas de Prevención NTP nº 204, 232,242.