Vivimos inmersos en una sociedad digital. Desde que nos levantamos estamos conectados a nuestro smartphone, Tablet u otros dispositivos. Además, si realizamos trabajo en oficina, utilizamos esos mismos dispositivos de forma todavía más intensiva. Esto hace que nuestra vista se resienta ya que, dos horas son más que suficientes para que la vista empiece a notar los efectos negativos de las pantallas.

Síntomas de fatiga visual

Para tomar las adecuadas medidas de prevención, en primer lugar, necesitamos saber cuáles son los síntomas que nos alertan sobre la aparición de la fatiga visual. Son los siguientes:

1. **Dolores de cabeza:** después de realizar un gran esfuerzo en el enfoque, un síntoma a destacar sería dolor de cabeza en la zona de los ojos o la frente. .
2. **Molestias en los ojos,** como por ejemplo: sensaciones internas de calor, picor o pinchazos o sensación de cuerpo extraño en el ojo.
3. **Visión borrosa.**
4. **Ojos llorosos o secos.**
5. **Mayor sensibilidad a la luz (fotofobia).**
6. **Sensación de pesadez en los ojos o dificultad en la concentración.**

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES | SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES | DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2024

CUIDA TUS OJOS SON EL ESPEJO DEL ALMA

MAZ suma

Área de Actividades Preventivas

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ suma

LOGO

Prevención de la fatiga visual en oficinas

Área de Actividades Preventivas

¿Cómo prevenir la fatiga visual en el trabajo?

Las medidas de prevención de la fatiga visual pasan tanto por adecuar el entorno de trabajo en cuanto a las condiciones lumínicas se refiere y poner conciencia en la importancia de realizar descansos de todas aquellas actividades que requieren un mayor esfuerzo visual.

Las principales medidas preventivas a tener en cuenta son las siguientes:

- ✓ Adecuar el nivel de iluminación al trabajo que realizamos, es decir, ni demasiada luz ni un nivel insuficiente de iluminación.
- ✓ Tomar descansos: es importante descansar de las actividades que requieren un uso intensivo de las pantallas que son las que más esfuerzo visual requieren.
- ✓ Evitar los reflejos.
- ✓ Colocar la pantalla a la altura de los ojos y mantener buena postura corporal.
- ✓ Aumentar el zoom de la pantalla para minimizar el esfuerzo ocular.
- ✓ Cuidar la humedad y el aire circulante de la sala (uso de aire acondicionado, ventiladores…).
- ✓ Pueden usarse lágrimas artificiales hidratantes para aliviar la sequedad ocular.

SALUD VISUAL

- Cuida tu alimentación, influye en la salud ocular. Incluye alimentos con vitamina A, B, C y E. Zanahorias, tomates, frutos secos, cítricos, verduras de hoja verde, pescado azul (omega 3) y legumbres son buenos para tus ojos.
- En algunos casos los síntomas de fatiga visual indican una afección ocular subyacente que necesita ser revisada por un oftalmólogo.

Realiza revisiones periódicas en tu optometrista y oftalmólogo.

EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL

1. Centra tu mirada en un objeto lejano y vuelve a dirigirla al ordenador. De esta manera ejercitas la flexibilidad ocular.
2. Desvía la mirada a derecha e izquierda sin mover la cabeza.
3. Cierra los ojos durante al menos 20 segundos y vuelve a abrirlos lentamente.
4. Recuerda: no olvides parpadear. Al mirar durante largos períodos de tiempo una pantalla sin parpadear provocamos el aumento de sequedad ocular lo cual, además, favorece la aparición de fatiga visual.
5. Mira a una pared blanca. De esta forma, el ojo se relajará al no tener un punto en el que enfocar.