

El impacto del teletrabajo en tu visión ¡Cuida tus ojos!



Las medidas de confinamiento han obligado a muchas personas a trabajar desde su casa. El teletrabajo se ha convertido en una buena solución para no tener que desplazarse y relacionarse físicamente con otras personas. Sin embargo, lo que es bueno para prevenir la expansión del COVID-19 puede perjudicar la salud de las personas que teletrabajan en otros aspectos.

Cocinas, salas de estar, habitaciones e incluso terrazas y balcones se han convertido en oficinas improvisadas. En muchos casos, estas “oficinas” no tienen las condiciones ergonómicas adecuadas para poder realizar el trabajo con las mejores condiciones para el bienestar del trabajador.

Luz deficiente, posturas incorrectas, gran cantidad de horas frente a la pantalla... van a pasar factura a nuestra visión, ya que los ojos se cansan al tener que mantener el mismo foco de visión durante un tiempo prolongado. El uso excesivo de pantallas puede producir lesiones oculares graves a largo plazo, como cataratas y daños menos graves a corto plazo, como fatiga visual, síndrome del ojo seco o el síndrome de ojos rojos.

La mayor parte de las molestias y síntomas que se producen frente a la pantalla de un ordenador están directamente **relacionadas con la propia naturaleza del trabajo**, que requiere una concentración y atención especiales. Además, a cada uno le puede afectar de una manera distinta, dependiendo de su morfología y hábitos visuales. Todos estos síntomas se han agrupado bajo la denominación de *Síndrome de la Pantalla de Visualización* (SPV) o **Síndrome del ordenador**.

La fatiga visual es la consecuencia de haber exigido demasiado a los ojos. Se produce por continuos cambios de enfoque cerca-lejos (por ejemplo, cuando estamos viendo el móvil y la pantalla del ordenador o la televisión a la vez, cambiando de una pantalla a la otra). La musculatura del ojo se encuentra más o menos relajada cuando se ve de lejos. Pero, cuando se enfoca de cerca, tiene que realizar un trabajo

mayor (llevar a cabo un gran esfuerzo acomodativo), lo que provoca que la musculatura manifieste cansancio.

Síndrome de los ojos rojos

Se trata de problema provocado por falta de hidratación del globo ocular y puede causar picor de ojos, dolor de cabeza y visión borrosa.

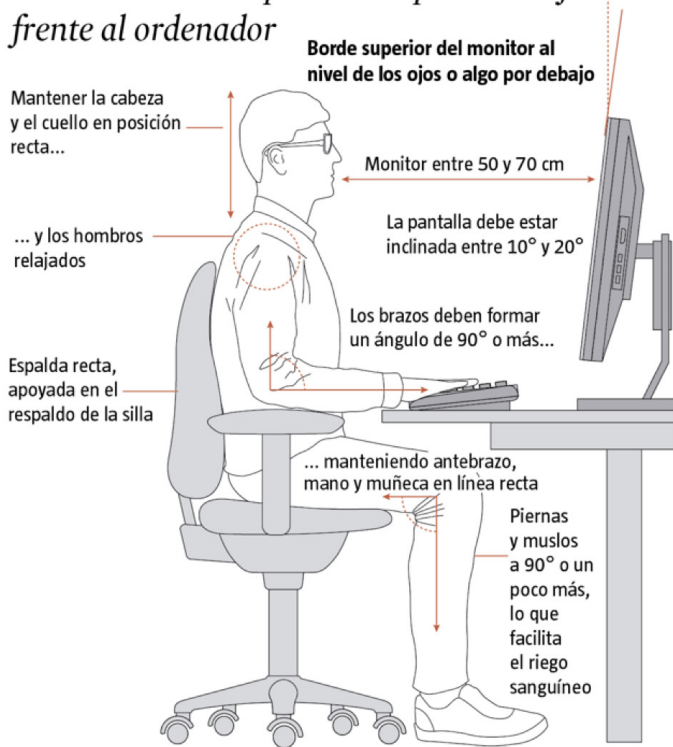
Síndrome del ojo seco

Es un problema muy relacionado con el uso de pantallas, al reducirse la frecuencia de parpadeo y la consiguiente menor hidratación del ojo.

Patologías relacionadas con el teletrabajo

- **Exposición aumentada de la superficie ocular.**
- La posición de los ojos frente a la pantalla del ordenador implica un **aumento de la abertura palpebral**, que trae como consecuencia una mayor exposición de la superficie ocular y, por tanto, **una mayor evaporación de la lágrima**.
- Si la pantalla está situada en una posición elevada con relación a la dirección de la mirada, el área de exposición es mayor y habrá una mayor evaporación lagrimal con la consiguiente **sequedad ocular** y las molestias que implica.
- **Disminución de la frecuencia del parpadeo:** Demasiado rato frente a una pantalla de ordenador produce una notable disminución en la frecuencia del parpadeo. Además, la concentración, la dificultad de la tarea visual y el esfuerzo de fijación influyen en la frecuencia. Los síntomas más fre-

Recomendaciones posturales para trabajar frente al ordenador



cuentas que genera esta situación son **sensación de arenilla y picor o quemazón**.

- **Sequedad ocular:** La producción de lágrimas es menor en personas que trabajan frente a pantallas de ordenador ya que el trabajo frente a una pantalla aumenta la desecación de la superficie ocular.

TRATAMIENTO

En caso de fatiga visual, debes seguir las siguientes pautas:

- **Cuidado con la luz.** Asegúrate de que recibes la luz que precisas para la actividad que estás realizando: **si hay demasiada o muy poca, te costará más enfocar**.
- Comprueba que no tienes **reflejos**.
- Es recomendable que uses **gafas de sol polarizadas** en exteriores, sobre todo cuando hay mucha luminosidad o cuando conduces.
- **Haz paradas.** Cuando empieces a notar que los ojos te molestan, para un rato y **realiza otra actividad más relajante**.
- **Busca nuevos enfoques.** Dedicar unos minutos a cambiar los objetos del entorno y para **mirar algo que esté a larga distancia** (a más de 6 metros).

Si ya notas que los ojos te pican y que, incluso, estás lagrimeando:

- **Proporcionales oscuridad total.** Tapa tus ojos con el hueco de las manos durante un buen rato. Cuando decidas dar por finalizado el descanso, aparta las manos y abre los ojos muy lentamente, para que no te moleste la luz.
- **Aplicales frío.** Túmbate y ponte una máscara de frío y mantén los ojos cerrados durante unos 10-20 minutos.

- **Dales un suave masaje.** Aplícate una crema hidratante de contorno de ojos y pasa los dedos haciendo círculos por los párpados cerrados y el contorno de ojos.

ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENER LA SALUD DE LOS OJOS

Recuerda que la mayoría de los problemas y enfermedades oculares son evitables manteniendo unos buenos hábitos y pautas:

- Aumentar el tamaño de la letra de los dispositivos 11 puntos o mayor es lo ideal.
- Mantener una **distancia de al menos 30 centímetros** entre la pantalla y los ojos.
- **No frotarse los ojos.** En vez de frotarlos, es mejor lavarlos con agua.
- **Mantener los ojos hidratados** y, si se sufre de sequedad, usar lágrima artificial.
- Hacer pausas: **10 minutos por cada hora de trabajo** con ordenador.
- Vigilar el grado de **humedad ambiental**.
- Evitar el **humo de tabaco**.
- **Iluminación** ambiental adecuada, preferiblemente **indirecta**.
- Evitar los **reflejos** de las ventanas y de las cortinas con lamelas horizontales
- Mantener una buena postura. Utilizar un sillón **ergonómico**.
- El borde superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos del usuario con un **ángulo de 30°** y a unos **50 a 70 cm. de distancia**.
- Usar **filtros antirreflejantes**, pueden ser de ayuda.
- Disponer de una **pantalla de buena calidad** teniendo en cuenta la resolución y el contraste.
- **Por último: lleva a cabo la regla 20-20-20.** Es importante aplicar esta regla: cada 20 minutos, apartar la visión de la pantalla durante 20 segundos y mirar objetos situados a 20 pies (unos 6 metros). De esta manera, se logra que los ojos no estén enfocando en distancias cortas durante tanto tiempo, alterando su distancia focal y permitiendo su descanso.

Es aconsejable que las personas que trabajan con ordenadores consulten con su oftalmólogo en caso de molestias persistentes, para que puedan corregir cualquier defecto refractivo existente.

Acudir a revisiones oftalmológicas de forma regular: los ojos son una herramienta básica durante toda nuestra vida. Merece la pena ir al menos una vez al año a realizarse una revisión.

Imma Badia Campubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO

