Uso de la Computadora y Fatiga Visual

La modernización de los sistemas administrativos mediante el uso masivo de pantallas terminales de computación, han permitido el desarrollo productivo y la modernización del trabajo en las organizaciones. Para las personas que realizan la tarea de digitación, los estudios realizados hasta el momento afirman que no existe ninguna relación entre las pantallas y los problemas oculares. Sin embargo, deberán adoptar pautas básicas para evitar las molestias que puede implicar forzar el ojo durante mucho tiempo en su jornada de trabajo.

El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Laboral de Estados Unidos afirma que "no se ha encontrado ninguna asociación importante entre el uso de pantallas (incluido el estudio del número de horas a la semana que se trabaja durante un período largo de años) y la prevalencia de problemas oculares, incluidas las cataratas".

Según la Asociación Chilena de Seguridad, ACHS, en su Boletín del Comité de Higiene y Seguridad N°54, utilizar computador no produce daño en la vista, el cansancio o la visión borrosa es temporal y desaparece con el tiempo.

¿Puede provocar incomodidad visual trabajar con las pantallas?

Trabajar con pantallas es igual que realizar otras tareas que impliquen forzar el ojo durante mucho tiempo, y puede provocar incomodidad, pero ésta desaparece cuando se descansa.

¿Por qué algunas personas deben utilizar otras gafas cuando trabajan con un computador?

Las gafas se utilizan para corregir la visión y suelen estar diseñadas para ayudar en una tarea particular como leer o ver la televisión. Si se usan para leer (distancia corta) pueden no ser útiles para utilizar una pantalla del computador, ya que éste está más lejos y el ángulo de visión es distinto, puesto que al leer se suele mirar hacia abajo, y al escribir en un computador, al frente. Por eso a veces se recomienda otro tipo
de gafas o las bifocales.

¿Cómo se puede reducir la Fatiga Visual?

La fatiga visual se puede minimizar, e incluso, eliminar, siguiendo unos principios básicos**: acudir al oftalmólogo para asegurarse de que los ojos están sanos; colocar correctamente las pantallas, ajustar el brillo y el contraste, reducir los reflejos de ventanas y luces superiores.**
También es recomendable para descansar la vista fijarla frecuentemente en un objeto lejano y parpadear en forma continua.

¿Cuánta importancia tiene la iluminación?

Que la iluminación sea la adecuada es fundamental para cualquier actividad que requiera del sentido de la vista. Las luces superiores deben diseñarse para dirigir correctamente la luz y, también, deben ser capaces de mejorar el contraste de la pantalla y reducir los brillos.

Algunos Consejos Útiles

- Siéntese a una distancia aproximada de 25 pulgadas de la pantalla de la computadora y coloque la pantalla de tal forma que pueda mirarla levemente hacia abajo.
- Reduzca el brillo de la pantalla iluminando el área de trabajo adecuadamente, y use un filtro para pantallas si es necesario.
- Escriba una nota que diga "¡Parpadee!" y péguela en la computadora como un recordatorio.
- Use la regla "20-20-20": cada 20 minutos, eche un vistazo a un objeto que esté a unos 20 pies de distancia, por unos 20 segundos.
- Haga uso de lágrimas artificiales para refrescar los ojos cuando los sienta secos.
- Tome descansos regulares en el trabajo que lo mantengan alejado de la computadora, y trate de dormir lo suficiente durante la noche.

En determinados casos la fatiga visual causada por el uso de computadoras puede empeorar debido a:

La privación de sueño

Cuando se duerme menos de lo necesario, los ojos pueden irritarse. Durante el sueño, los ojos descansan durante un período prolongado y se reponen por medio nutrientes. Una irritación de los ojos ya en curso, puede causar una inflamación e infección, especialmente si usted usa lentes de contacto.

- Si usted debe estar en frente de la computadora para una sesión maratónica de trabajo, tome descansos regulares o siestas cortas, si es posible.
- Con los ojos cerrados, aplique una compresa de agua tibia sobre ellos.
- Unos ojos cansados o adoloridos son una señal de que es tiempo de dejar de trabajar y descansar, o dormir.

El uso incorrecto de lentes de contacto

Si usted usa lentes de contacto, es importante usarlos y mantenerlos adecuadamente, especialmente si utiliza computadoras y otros dispositivos de pantalla digital con frecuencia. Esto ayuda a evitar una irritación de los ojos, una inflamación, una infección y otros problemas de visión.

- Dé un descanso a sus ojos: use sus anteojos.
- No duerma con los lentes de contacto puestos, incluso si son clasificados para uso prolongado.
- Mantenga siempre buenas prácticas de limpieza.

Finalmente, sugerimos que ante cualquier duda o consulta, lo adecuado es acudir a un profesional oftalmólogo, quien sabrá orientar y diagnosticar en forma idónea. Por su parte, la Academia Americana de Oftalmología recomienda saber **Quién Está Cuidando sus Ojos**

El Oftalmólogo

Un oftalmólogo, o Doctor de Ojos, es un doctor en medicina u osteopatía especializado en el cuidado de la visión. Los oftalmólogos están especialmente entrenados para proveer un espectro completo en el cuidado de la visión, desde la prescripción de anteojos hasta complejas y delicadas cirugías. Muchos oftalmólogos están también dedicados a la investigación científica de las causas y curas de las enfermedades de los ojos y los problemas de visión.

El Optómetra

Un optómetra se gradúa como Doctor en Optometría y obtiene su licencia para practicar optometría, no medicina. Tradicionalmente la práctica de la optometría incluye el examen de ojos con el propósito de prescribir y ofrecer anteojos de corrección, análisis de la visión para detectar ciertas anormalidades del ojo, y prescripción de medicamentos para algunas enfermedades del ojo.

El Oculista

Un oculista es un técnico entrenado para diseñar, verificar y adaptar lentes y marcos de anteojos, lentes de contacto y otros dispositivos para corregir la visión. Utiliza las prescripciones dictadas por oftalmólogos u optómetras pero no examina la visión del paciente ni suministra prescripciones para corrección visual. A los oculistas no se les permite diagnosticar o tratar enfermedades de los ojos.

Fuentes

- ACHS, Boletín Comité de Higiene y Seguridad N°54 http://ww3.achs.cl/ws/wps/wcm/connect/07c924004d90b1cb80119ff7b4efeba5/BIBRCP_CP54.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=07c924004d90b1cb80119ff7b4efeba5
- American Academy of Ophthalmolology
- http://www.geteyesmart.org/eyesmart/living-es/uso-de-la-computadora-y-la-fatiga-visual.cfm