



**Centro Oftalmológico  
Dr. Alejandro Coussio**

#### EN LA CONSULTA AL OFTALMOLOGO

Uno de los síntomas principales que aparecen como resultado del trabajo ante la computadora es la Fatiga Ocular. Al acomodarse continuamente la vista desde el teclado - a unos 30 centímetros de distancia - a la pantalla- situada de 40 a 50 centímetros se cambia repetidamente la distancia de enfoque y se efectúa un gran esfuerzo ocular tras varias horas de trabajo. Esto se puede mejorar mediante la colocación de los dos puntos de interés a una distancia similar o la utilización de lentes progresivas. También se puede optar por el uso de unos anteojos ocupacionales ( solo para trabajar con pantalla ) , que deben permitir la posibilidad de graduarse para relajar la acomodación mientras se trabaja , poseer un filtro especial que aumente el confort en tareas realizadas en visión próxima .

- Visitar al especialista, para que realice el diagnóstico correcto.
- El uso de humectantes oculares (Lágrimas artificiales) facilita la tarea, incluso en personas con lentes de contacto.
- El uso de anteojos adecuados a las necesidades de cada persona.

Para realizar un trabajo con la computadora sin esforzar la vista existen dos tipos de cristales

los antirreflex que pueden tener 10/12 capas, y los phan color que poseen un tinte celeste. Ambos tipos de anteojos pueden ser utilizados por personas miopes, hipermétropes, con astigmatismo, y emétrope) Sin patología refractiva alguna).

## **Cansancio Visual.**

### **Síndrome Visual de la Computadora**

Dr. Alejandro D. Coussio



## Centro Oftalmológico Dr. Alejandro Coussio

### INTRODUCCION

La visión es la única vía por la que la mayoría de los usuarios de computadoras obtiene información para realizar su trabajo. Para mejorar la eficacia visual y eliminar los síntomas visuales relacionados con la computadora, se necesita mejorar tanto el diseño del entorno de la computadora como la visión del usuario. Si hay problemas con la visión del usuario, este no será capaz de realizar su trabajo eficazmente.

El costo de resolver los problemas visuales y oculares es menor que las ineficiencias que persisten sin tratamiento.

La iluminación de la pantalla , la de la habitación de trabajo , la postura adecuada al mobiliario , la distancia correcta, los descansos y pausas intermitentes y la instalación de humectantes oculares pueden hacer del trabajo ante la computadora una tarea más saludable y agradable.

### **Si usted utiliza una pantalla**

Esta actividad realizada en forma permanente, puede llevarlo a sentir molestias que caracterizan los siguientes síntomas:

### **MOLESTIA OCULAR**

#### SINTOMAS OCULARES Y VISUALES

- Visión borrosa, visión doble, impresión de presión ocular, ojos cansados, molestia a la luz.
- Dolor ocular, sensación de arena, sequedad, ojos irritados, ojos rojos, sensación de quemazón, pesadez de los párpados, lagrimeo.

#### EXPLICACION

Efectivamente, una mala postura cuando se está frente a una pantalla favorece la evaporación de la lágrima y puede acarrear sequedad ocular, causa importante de cansancio visual y de molestia ocular.

Su posición, con la mirada ligeramente elevada hacia la pantalla, lo lleva a mantener demasiado abierto los párpados, es decir, a abrir mucho más los ojos.

Asimismo, el hecho de mantener su atención continuada ocasiona una disminución de la frecuencia y amplitud del parpadeo.

La mayor superficie ocular expuesta y la disminución del parpadeo conducen a una menor secreción lagrimal, y en consecuencia, a un aumento de las molestias oculares o fatiga visual.



## Centro Oftalmológico Dr. Alejandro Coussio

### Como combatir el síndrome visual de la computadora

Los problemas asociados con el uso de la computadora pueden ser resueltos en su mayor parte a través del mejoramiento del entorno visual, al

proporcionar un examen ocular y un posterior tratamiento a los usuarios.

#### EN EL ENTORNO VISUAL

La aplicación de una serie de medidas en el entorno laboral contribuye a mejorar los aspectos visuales del entorno y así, reducir significativamente o incluso eliminar los síntomas relacionados con la computadora en los usuarios.

- Evitar luces fuertes que incidan directamente sobre los ojos o detrás de la pantalla de la computadora, porque impide adecuar la vista a la luz de la pantalla y pueden además deslumbrarnos.
- La luz natural es muy conveniente, sin el sol directo, pero no debe reflejarse en la pantalla luz de la ventana.
- Evitar la sequedad ambiental y otras condiciones medioambientales adversas
- Erradicar el humo del tabaco.

#### EN LA POSICION DE LA COMPUTADORA

- Colocarse a 50 centímetros de la pantalla.
- La pantalla debe encontrarse por debajo de la línea de los ojos para evitar una evaporación lagrimal excesiva debido a una mayor apertura palpebral.
- Las piernas deben caber bajo la mesa y si es posible, los pies deben estar levemente elevados del suelo en un apoya pies.
- La relación de altura entre la mesa y la silla tiene que ser tal que el codo y el antebrazo formen un ángulo recto.
- Realizar pausas intermitentes en el trabajo.