

## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### FATIGA VISUAL

E-02

#### CONCEPTOS

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 pantallas de visualización, el movimiento del ojo de la pantalla-teclado-documento es continuo. También se conoce como "síndrome de fatiga ocular" o "astenopia". La fatiga visual, se asocia al uso prolongado de la pantalla. Desaparece con el descanso visual.

**El Síndrome Visual Informático (SVI)** es un conjunto de signos y síntomas oculares y visuales relacionados con el uso de dispositivos electrónicos durante un tiempo prolongado. Es un trastorno temporal que suele desaparecer por sí solo y las molestias que provoca pueden minimizarse adoptando unas medidas sencillas. Cuando se cronifica, también recibe el nombre de "**Síndrome del ojo seco**".

#### SÍNTOMAS

· **Molestias oculares:** Enrojecimiento, sensación de quemazón y picor de los ojos, lagrimeo, dolor... Sensación de pesadez en los párpados y 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. Fotofobia.

· **Síntomas extraoculares:** Cefaleas, vértigos, sensación de desasosiego y ansiedad, síntomas musculoesqueléticos como molestias de espalda, hombros, cuello, muñecas y manos. Somnolencia.



**La Ergonomía** es importante para un buen confort visual. Las pantallas son ya una parte ineludible de nuestra vida cotidiana y profesional, de modo que actualmente es prácticamente imposible evitar la exposición visual a estos dispositivos, pero sí podemos seguir una serie de consejos para reducir molestias y mejorar el rendimiento en el trabajo.

#### Ejercicios oculares para minimizar la fatiga visual

A continuación, te recomendamos una serie de ejercicios para tus ojos y conseguir minimizar la fatiga visual. Deberías realizar estos ejercicios cada 2 horas como mucho:

- Sin mover la cabeza, mueve tus ojos todo lo que puedas hacia la derecha y hacia la izquierda, arriba y abajo. Mantén la mirada a cada lado un par de segundos y repite el movimiento varias veces a cada lado.
- Dibuja círculos con tus ojos primero en sentido de las agujas del reloj y después, al contrario. Realiza varios círculos a cada lado alternando uno y otro lado.
- Cierra los ojos durante unos segundos y deja que se rehidraten, ya que durante el trabajo prolongado con el ordenador reducimos la frecuencia de parpadeo y comienzan los síntomas de sequedad ocular, además de generar visión borrosa por la falta de hidratación.
- Tapa los ojos sin apretar durante 10 segundos para evitar que entre luz durante ese tiempo y deja que el ojo

descanse.

- 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.
- 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.
- 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.

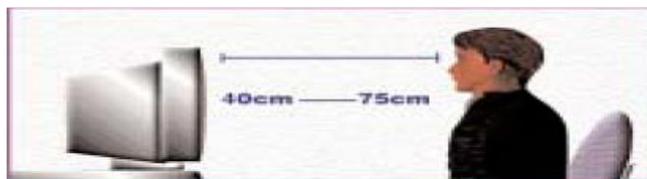
**“Regla 20-20-20”:** Es importante repetir varias veces esta secuencia durante unos 10 minutos además de hacer un pequeño descanso de 20 segundos cada 20 minutos y mirar un punto lo más lejano posible, por lo menos 20 pies ≈ 6 metros (a poder ser, a través de una ventana).

**Otro ejercicio visual** que puede realizarse es mirar de lejos un objeto durante 10-15 segundos y, a continuación, mirar algo de cerca durante 10-15 segundos. Después, volver a mirar el objeto distante. Repetir 10 veces.

### Otras pautas de ergonomía visual

Además de estos ejercicios para los ojos y de la realización de pausas, te recomendamos seguir otras pautas de ergonomía visual que te ayudarán a mejorar tu confort en el puesto de trabajo:

- Realiza pequeños ejercicios corporales para movilizar cuello, espalda y manos, evitando que se sobrecarguen y deriven en una mala postura por cansancio.
- Postura: siéntate correctamente. Los pies tienen que tocar el suelo, las piernas se tienen que doblar en ángulo recto y la espalda debe tocar el respaldo. Es muy importante tener en cuenta que la parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.
- Es recomendable controlar las condiciones ambientales del lugar de trabajo: ambiente térmico, humedad ambiental, calidad del aire interior y especialmente las condiciones lumínicas.
  - ✓ Debemos tener una iluminación en el techo y, si esta fuera insuficiente, otra en el plano de trabajo que no se dirija a los ojos, que no deslumbre y que no haga sombra. Trabajar, siempre que se pueda, con luz natural. También se deben evitar reflejos en la pantalla por una mala orientación del puesto de trabajo respecto a las fuentes de luz.
  - ✓ Siempre que esté en tu mano, mantén la sala bien aireada y a una temperatura normal. Evita ambientes muy secos por calefacción o aire acondicionado.
- Es importante mantener una dieta alimenticia rica en vitamina A (leche, zanahorias, ciruelas, yemas de huevo), verduras y frutas.
- Llevar la corrección visual adecuada y actualizada, ya sea con gafas o lentes de contacto. Realiza revisiones anuales o como mucho cada 2 años.
- Distancia visual: La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 40 y 75 cm), para evitar fatiga visual. Cuando habitualmente se trabaje con documentos impresos, se recomienda la utilización de un atril o portadocumentos.



Si sigues estos consejos y persisten las molestias oculares, acude al Servicio de Prevención de Riesgos laborales o a tu médico especialista.

**BIBLIOGRAFIA:** Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas visualización (BOE número 97, de 23 de abril de 1997). Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la Utilización de equipos con pantallas (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2021). Notas Técnicas de Prevención NTP 204, NTP 232, NTP 242, NTP 1150 (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).