

FITXA INFORMATIVA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

FATIGA VISUAL

E-02

CONCEPTES

La **fatiga visual** és una modificació funcional, de caràcter reversible, deguda a un esforç excessiu de l'aparell visual, com és una adaptació contínua del focus ocular. En alguns tipus de tasques, com per exemple en treballs amb PVD (pantalles de visualització de dades), el moviment de l'ull de la pantalla-teclat-document és continu. També es coneix com a "síndrome de fatiga ocular" o "astenopia". La fatiga visual, s'associa a l'ús prolongat de la pantalla. Desapareix amb el descans visual.

La Síndrome Visual Informàtica (SVI) és un conjunt de signes i símptomes oculars i visuals relacionats amb l'ús de dispositius electrònics durant un temps prolongat. És un trastorn temporal que sol desaparèixer per si sol; no obstant això, les molèsties que provoca poden minimitzar-se si s'adopten unes mesures senzilles. També rep el nom de "Síndrome de l'ull sec", quan es cronifica.

SÍMPTOMES

- **Molèsties oculars:** enrogiment, sensació de coïssor i picor dels ulls, llagrimaig, dolor... Sensació de pesadesa en les parpelles i ulls. Necessitat de fregar-se els ulls per la sequedat ocular, conjuntivitis i mussols.

- **Trastorns visuals:** visió borrosa transitòria de la imatge, visió doble dels caràcters i visió de taques flotants. Fotofòbia.

- **Símptomes extraoculars:** cefalees, vertígens, sensació de desassossec i ansietat, símptomes musculoesquelètics, molèsties d'esquena, muscles, coll, monyiques i mans. Somnolència.



L'Ergonomia és important per a un bon confort visual. Les pantalles són ja una part ineludible de la nostra vida quotidiana i professional, de manera que actualment és pràcticament impossible evitar l'exposició visual a estos dispositius. Però sí que podem seguir una sèrie de consells per a reduir molèsties i millorar el rendiment en el treball.

Exercicis oculars per a minimitzar la fatiga visual

A continuació, et recomanem una sèrie d'exercicis per als teus ulls i aconseguir minimitzar la fatiga visual, que hauries de realitzar cada 2 hores, com a màxim:

- Sense moure el cap, mou els teus ulls tot el que pugues cap a la dreta i cap a l'esquerra, amunt i avall. Mantingues la mirada a cada costat un parell de segons i repeteix el moviment diverses vegades a cada costat.
- Dibuixa cercles amb els teus ulls primer en sentit de les agulles del rellotge i després, al contrari. Realitza diversos cercles a cada costat alternant un i un altre costat.
- Tanca els ulls durant uns segons i deixa que es rehidraten, ja que durant el treball prolongat amb l'ordinador reduïm la freqüència de parpelleig i comencen els símptomes de sequedat ocular, a més de generar visió borrosa per la falta d'hidratació.

- Tapa els ulls sense estrényer durant 10 segons per a evitar que entre llum durant eixe temps i deixa que l'ull descanse.
- Cada cert temps, parpellejar conscientment, de manera lenta, obrint i tancant els ulls com es fa normalment, però amb més velocitat, amb la finalitat de realitzar un escombratge visual ocular complet.
- Alternar la vista entre un objecte llunyà i un de pròxim diverses vegades durant uns 10 segons; este exercici relaxa la visió en variar l'enfocament de l'ull i els seus músculs.
- Realitzar un breu massatge, estrenyent lleugerament amb els dits en moviment circular els laterals del naixement del nas; damunt de la cella, en la part central d'esta; per davall dels extrems exteriors de les celles, els polsos i la part superior dels pòmuls.

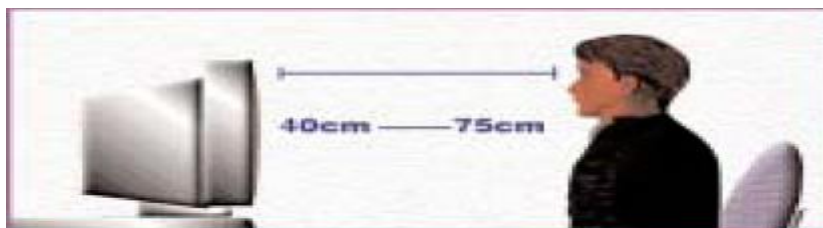
"Regla 20-20-20": És important repetir diverses vegades esta seqüència durant uns 10 minuts a més de fer un xicotet descans de 20 segons cada 20 minuts i mirar un punt el més llunyà possible, almenys 20 peus \approx 6 metres (si pot ser, a través d'una finestra).

Un altre exercici visual que pot realitzar-se és mirar des de lluny un objecte durant 10-15 segons i, a continuació, mirar alguna cosa de prop durant 10-15 segons. Després, tornar a mirar l'objecte distant. Repetir 10 vegades.

Altres pautes d'ergonomia visual

A més d'estos exercicis per als ulls i de la realització de pauses, et recomanem seguir altres pautes d'ergonomia visual que t'ajudaran a millorar el teu confort en el lloc de treball:

- Realitza xicotets exercicis corporals per a mobilitzar coll, esquena i mans, a fi d'evitar que se sobrecarreguen i deriven en una mala postura per cansament.
- Postura: asseu-te correctament. Els peus han de tocar el sòl, les cames s'han de doblegar en angle recte i l'esquena ha de tocar el respatler. És molt important tindre en compte que la part superior de la pantalla ha d'estar a l'altura dels ulls o lleugerament per davall.
- És recomanable controlar les condicions ambientals del lloc de treball: ambient tèrmic, humitat ambiental, qualitat de l'aire interior i especialment les condicions lumíniques.
 - ✓ Hem de tindre una il·luminació en el sostre i, si esta fora insuficient, una altra en el pla de treball que no es dirigisca als ulls, que no enlluerne i que no faça ombra. Treballar, sempre que es puga, amb llum natural. També s'han d'evitar reflexos en la pantalla per una mala orientació del lloc de treball respecte a les fonts de llum.
 - ✓ Sempre que siga a la teua mà, mantingues la sala ben airejada i a una temperatura normal. Evita ambients molt secs per calefacció o aire condicionat.
- És important mantindre una dieta alimentosa rica en vitamina A (llet, carlotes, prunes, rovells d'ou), verdures i fruites.
- Portar la correcció visual adequada i actualitzada, ja siga amb ulleres o lents de contacte. Realitza revisions anuals o com a molt cada 2 anys.
- Distància visual: La pantalla, el teclat i els documents escrits han de trobar-se a una distància similar dels ulls (entre 40 i 75 cm), per a evitar fatiga visual. Quan habitualment es treballa amb documents impresos, es recomana la utilització d'un faristol o portadocuments.



Si segueixes estos consells i persisteixen les molèsties oculars, acudeix al Servei de Prevenció de Riscos Laborals o al teu metge 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 núm. 97, de 23 d'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).