



SÍNDROME DE FATIGA OCULAR Y SU RELACIÓN CON EL ENTORNO LABORAL

El Síndrome de Fatiga Ocular (SFO) es una afección que se ha vuelto común entre los trabajadores debido al uso prolongado de ordenadores y otros dispositivos electrónicos.

Este síndrome se manifiesta con síntomas como molestias oculares, trastornos visuales y síntomas extraoculares. La Organización Internacional del Trabajo reconoce el SFO como una enfer-

medad laboral. Se estima que el 90% de los trabajadores que utilizan el ordenador más de 3 horas al día experimentan síntomas de SFO.

Los factores de riesgo identificados para desarrollarlo incluyen el género femenino, la presencia de defectos refractivos y el número de horas de exposición a pantallas. La prevención principal es la mejora del ambiente de trabajo.



RECOMENDACIONES Y ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

Pausas regulares



Se recomienda que los trabajadores tomen descansos cortos cada hora para descansar sus ojos. La regla 20-20-20 sugiere que después de cada 20 minutos de trabajo en una pantalla, se debe mirar algo a 20 pies de distancia (unos 6 metros) durante al menos 20 segundos.

Iluminación adecuada



La iluminación en el lugar de trabajo debe ser adecuada para reducir el deslumbramiento pues las luces brillantes pueden aumentar la fatiga ocular. Desde la SEO recordamos que, según el TFOS Lifestyle and Ocular Surface publicado en mayo en la revista The Ocular Surface (pantallas de visualización), no hay evidencia científica de que las gafas con filtro para luz azul eviten la fatiga ocular, por lo que no es necesario utilizarlas.

Posición del monitor

La pantalla del ordenador debe estar a una distancia de 65-70 cm y el ángulo de visión debe ser ligeramente hacia abajo, aproximadamente a 20 grados.

Ajustes de pantalla



Aumentar el tamaño del texto y ajustar el contraste y el brillo pueden ayudar a reducir la fatiga ocular.

Exámenes oculares regulares

Es esencial que los trabajadores se sometan a exámenes oculares regulares por parte del médico oftalmólogo para detectar y corregir problemas de visión a tiempo.



Hidratación ocular

El uso de lágrimas artificiales puede ayudar a mantener los ojos lubricados y prevenir la sequedad ocular.

Conclusión

El Síndrome de Fatiga Ocular es una preocupación creciente en el entorno laboral moderno, especialmente con el aumento del uso de la tecnología. Es esencial que tanto empleadores como empleados estén informados sobre los riesgos asociados y las medidas preventivas. La prevención y la educación son clave para garantizar la salud ocular y general de los trabajadores en el entorno laboral. Es responsabilidad de las empresas proporcionar un ambiente de trabajo adecuado y seguro, y es responsabilidad de los empleados seguir las recomendaciones y cuidar su salud visual.

