



Centre Oftalmològic Ciutadella

FATIGA VISUAL



Una mala postura a l'hora d'utilitzar pantalles d'ordinador, afavoreix l'evaporació de la llàgrima i pot comportar una sequedat ocular, causa principal de la fatiga i molèsties oculars.

Una posició, amb la mirada lleugerament elevada en direcció a la pantalla, l'obliga a mantenir les parpelles molt oberts, és a dir, a obrir excessivament els ulls.

El fet de mantenir l'atenció de manera continuada, comporta una reducció de la freqüència i l'amplitud del parpelleig.

La major superfície ocular exposada i la disminució del parpelleig condueix una menor secreció lacrimal, i en conseqüència, a un augment de les molèsties oculars o fatiga visual

ENTORN

- Preferible una il·luminació indirecta i poc intensa.
- Evitar els reflexos de les finestres i de les cortines de lamel·les horitzontals.
- Triar mobiliari i pintures de parets de color mat per evitar reflexos.
- Ubicar el seu lloc de treball perpendicular a la finestra.

ORGANITZACIÓ

- S'han de fer pauses durant la utilització de pantalles (15 minuts cada 2 hores), canviant de posició i caminant de quant en quan. Alternar amb tasques que no requereixin ordinador.
- Mirar al lluny durant 10 o 15 segons de tant en tant per relaxar els músculs que ens permeten acomodar.
- Ja que el parpelleig disminueix amb l'atenció i la llàgrima s'evapora més fàcilment, s'aconsella parpellejar intencionadament almenys cada 5 minuts.
- Situar la pantalla amb bona qualitat de resolució i contrast.

És aconsellable que les persones es que treballen amb pantalles de visualització, si senten molèsties, acudeixin a la consulta del metge oftalmòleg, perquè controlï o indiqui la correcció refractiva adequada, i valori la convergència i l'acomodació. A més, molts usuaris de pantalles que pateixen sequedat ocular, es podran beneficiar de la prescripció del hidratant ocular més indicat per a ell.