



Centre Oftalmològic Ciutadella

FATIGA VISUAL



Una mala postura a la hora de utilizar pantallas de ordenador, favorece la evaporación de la lágrima y puede entrañar una sequedad ocular, causa principal de la fatiga y molestias oculares.

Una posición, con la mirada ligeramente elevada en dirección a la pantalla, le obliga a mantener los párpados muy abiertos, es decir, a abrir excesivamente los ojos.

El hecho de mantener la atención de manera continuada, comporta una reducción de la frecuencia y la amplitud del parpadeo.

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

ENTORNO

- Preferible una iluminación indirecta y poco intensa.
- Evitar los reflejos de las ventanas y de las cortinas de lamelas horizontales.
- Elegir mobiliario y pinturas de paredes de color mate para evitar reflejos.
- Ubicar su puesto de trabajo perpendicular a la ventana.

ORGANIZACIÓN

- Deben hacerse pausas durante la utilización de pantallas (15 minutos cada 2 horas), cambiando de posición y andando de cuanto en cuando. Alternar con tareas que no requieran ordenador.
- Mirar a lo lejos durante 10 o 15 segundos de vez en cuando para relajar los músculos que nos permiten acomodar.
- Puesto que el parpadeo disminuye con la atención y la lágrima se evapora más fácilmente, se aconseja parpadear intencionadamente por lo menos cada 5 minutos.
- Situar la pantalla con buena calidad de resolución y contraste.

Es aconsejable que las personas que trabajan con pantallas de visualización, si sienten molestias, acudan a la consulta del médico oftalmólogo, para que controle o indique la corrección refractiva adecuada, y valore la convergencia y la acomodación. Además, muchos usuarios de pantallas que padecen sequedad ocular, se podrán beneficiar de la prescripción del hidratante ocular más indicado para él.