

Prevención de la Fatiga Visual

La computadora ocasiona fatiga visual que puede provocar problemas visuales permanentes



Foto: AP El uso frecuente de la computadora puede deteriorar la vista.

El uso de la computadora se ha generalizado de tal forma que es utilizado en las empresas, comercios, oficinas, escuelas y hasta en el hogar como forma de diversión. Con pantallas grandes, medianas o muy pequeñas, los mensajes y grandes archivos son manejados a distancia y hasta en movimiento.

Esto, si bien ha venido a revolucionar las comunicaciones en el mundo, también puede ocasionar problemas de salud si no aprendemos a utilizarla correctamente.

Estos problemas pueden ser, desde posturales afectando la columna vertebral y las muñecas de las manos, circulatorios por la cantidad de tiempo que se está inactivo, mentales ya que en ocasiones su uso provoca gran estrés y visuales, debido a la fijación de la vista en la pantalla que además proyecta mucho brillo.

Entre los problemas más frecuentes que ocasiona el uso de la computadora está la **fatiga ocular**, que se provoca principalmente por los reflejos en la pantalla que se originan por la colocación inadecuada del monitor o de los focos y por el reflejo de imágenes o ribetes de color.

La fatiga ocular con el tiempo produce el deterioro de la visión, ya que el esfuerzo excesivo de la vista al leer, escribir, trabajar con la computadora o fijarla en pequeños detalles, puede afectar al músculo ciliar alterando la capacidad de acomodación del cristalino.

Para prevenir este desgaste es necesario:

- Evitando el brillo excesivo sobre la superficie en la que se está fijando la vista, lo que se puede controlar directamente en el monitor o colocando la computadora de manera que no tenga reflejos de frente. Si la luz procede del techo, bajando un poco el nivel del monitor puede ayudar a evitar los reflejos.
- Descansando los ojos con frecuencia, para ello es necesario cerrarlos y cambiar la vista a algún objeto lejano para acomodar el cristalino.
- De preferencia utilizar luz natural en lugar de artificial. En caso de que sea artificial, es recomendable utilizar simultáneamente dos fuentes de luz: una ambiental y otra sobre la mesa de trabajo, para que no existan importantes contrastes entre lo que queda dentro y fuera del enfoque de la visión.
- Colocar la pantalla a una distancia no menor de 60 centímetros. Y si simultáneamente se consultan textos, es conveniente que no haya demasiada diferencia entre la distancia del texto y la pantalla.
- Utilizar una pantalla o lentes anti reflejantes.
- Trabajar los textos con letras grandes y legibles, aunque en la versión final se cambien por así requerirlo las presentaciones.
- Conservar la espalda derecha y los brazos en un ángulo de 90°.
- Levantarse y caminar por lo menos 5 minutos entre cada hora, descansando la vista y la postura.
- En caso de dolor de cuello, dejar un momento la computadora, relajarse, caminar y cambiar de lugar, mover la cabeza y girarla lentamente hacia un lado y otro cerrando y abriendo los ojos.
- Para evitar el cansancio de las manos, hay que hacer ejercicios cada media hora, abrirlas y cerrarlas, moverlas y girarlas a ambos lados, presionar una contra otra y estirar los dedos hacia arriba y hacia el centro

Términos de Uso

La información presentada en este espacio es solo de carácter general y educativo. En ningún caso dicha información reemplaza la atención del profesional de salud que corresponde o el diagnóstico o tratamiento de una enfermedad determinada. Esta información es derivada de la revisión del tema a través de varias fuentes de consulta informativa Profesional, Editorial y Electrónica.