

RECOMENDACIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Realizar pequeñas Pausas periódicas de 10 minutos por cada 90 minutos de trabajo que impliquen una pantalla. En tareas que requieran gran atención puede recomendarse una pausa cada 60 minutos.



- ✓ En el manejo de pantallas, alternar la visualización de la pantalla con elementos impresos para descansar la vista.
- ✓ Al final de la jornada, relajar la vista. Realizar ejercicios como presionar las cejas, con la ayuda de los dedos índice y pulgar de 3 a 5 veces.

- ✓ En caso de ser posible, aumentar el tamaño de los elementos a visualizar.



- ✓ Emplear si es necesario iluminación localizada.



- ✓ Evitar los reflejos.



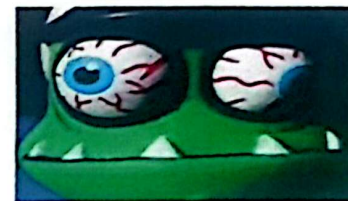
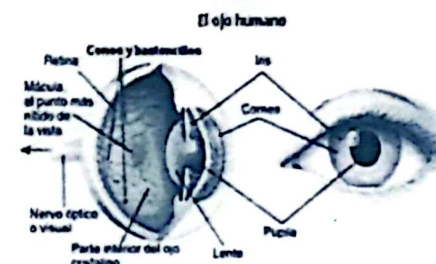
- ✓ Intentar mantener las condiciones climáticas del lugar de trabajo adecuadas para evitar la sequedad de los ojos y mucosa.



FATIGA VISUAL

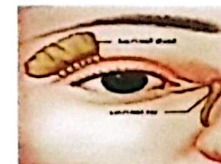
Astenopia o fatiga Visual:

Debilidad o cansancio de los ojos, acompañada de dolor en los mismos y en la cabeza y un oscurecimiento de la vista.



Tipos de Astenopia:

- **Astenopia muscular:** puede desarrollarse a sobretensión.



- **Astenopia mixta:** suele ser diferentes síntomas mixtos y musculares.



- **Astenopia sintomática:** aparece como una manifestación, acompaña la inflamación oftálmica individual, o inflamación de la cavidad nasal.



Síntomas:

- ❖ Sensación de cuerpo extraño en el ojo
- ❖ Pesadez en párpados y ojos
- ❖ Lagrimeo
- ❖ Ojos rojos
- ❖ Ardor e hinchazón
- ❖ Dolor de cabeza
- ❖ Pérdida de nitidez
- ❖ Borrosidad momentánea de la imagen.



QUE PUEDE OCASIONAR

Por el mal uso de las instalaciones, iluminación, equipos, herramientas de trabajo y al no tener en cuenta las recomendaciones, podemos generar enfermedad Laboral, como es:

El Nistagmos: Movimiento involuntario e incontrolable de los ojos.



Causas:

- Deslumbramiento en la zona de trabajo.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Consumo excesivo de sustancias psicoactivas.



Tratamiento:

- Cirugías.

TIPS PARA EL CUIDADO DE TUS OJOS

- ❖ Revisión periódica oftalmológica.
- ❖ Protección ultravioleta. (Lentes)
- ❖ Alimentación sana.
- ❖ Lubricación de la película lagrimal (recomendación médica).
- ❖ No frotarse los ojos.
- ❖ Al tocarse los ojos tener las manos limpias.
- ❖ Descanso visual.
- ❖ Crear hábitos saludables.
- ❖ Protección al hacer deporte.



[Escriba aquí]