

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 30/08/2018
Número: PRL24/2018

SÍNDROME VISUAL INFORMÁTICO

¿Qué es y por qué se produce?

El **Síndrome Visual Informático** es un trastorno ocasionado por el sobreesfuerzo a que se someten los ojos tras el uso prolongado, al menos durante más de tres horas seguidas, de las pantallas de ordenador u otros dispositivos electrónicos.

En estas situaciones, los ojos se ven obligados a realizar un mayor trabajo acomodativo para enfocar a tan corta distancia y, además, el exceso de concentración reduce considerablemente la frecuencia del parpadeo, incrementando el riesgo de **sequedad ocular**.

Junto a estos factores, hay otros muchos que contribuyen a la aparición del **Síndrome Visual Informático**, como pueden ser:

- La iluminación de la habitación y, en especial, aquellos focos de luz que incidan directamente sobre la pantalla.
- Las corrientes de aire o la excesiva sequedad ambiental, que resecan los ojos.
- Los posibles deslumbramientos y reflejos en el monitor, además de la propia postura corporal ante éste.
- Asimismo, la altura de la silla y de la pantalla, así como la distancia del teclado e, incluso, del ratón.

Síntomas del síndrome visual informático

Los **síntomas** originados por el **Síndrome Visual Informático**, por lo general, son temporales y tienden a desaparecer en cuanto se abandona el ordenador, si bien es cierto que, en algunas ocasiones, permanecen aún después de su uso.

Entre los **síntomas** más frecuentes del **Síndrome Visual Informático** podemos destacar los siguientes:

- Fatiga visual
- Irritación ocular, picor o escozor
- Sequedad en los ojos
- Visión borrosa o doble
- Cefalea y migraña
- Dolor muscular y articular (espalda, hombros, cuello, etc.)
- Lagrimeo
- Sensibilidad a la luz intensa
- Náuseas, mareos y vértigos

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 30/08/2018
Número: PRL24/2018

Regla 20-20-20

La regla del 20-20-20 invita, tras 20 minutos de trabajo, a hacer una pausa de 20 segundos, permitiendo realizar un ejercicio visual o leer un consejo de salud visual.

En el caso de no haber trabajado durante un mínimo de 20 minutos ante el ordenador, no saltará la alerta sobre la necesidad de hacer el descanso.

Por ello, si se deja de utilizar el teclado y el ratón durante más de cinco minutos, el contador interno se pondrá a cero hasta que se vuelva a utilizar el ordenador.

Opciones de la aplicación

- Descansar: el ojo podrá descansar durante 20 segundos observando un objeto lejano situado a 6 metros. Transcurrido ese tiempo, la pantalla volverá a su estado normal y la imagen de la aplicación no aparecerá hasta el siguiente recordatorio.
- Consejo: ofrece la posibilidad de acceder a una recomendación ilustrada sobre ergonomía, higiene visual o consejos sobre la visión y el uso de pantallas. De hecho, la ventana contiene un botón por si se desea más información sobre el tema.
- Ejercicio: permite realizar algún ejercicio para facilitar la acomodación y los movimientos oculares, o para relajar la tensión visual.
- Ocultar: elimina la aplicación de la pantalla hasta el siguiente recordatorio.

Consejos de salud visual

Son consejos de **salud visual**, recomendados por el mencionado Colegio de Ópticos Optometristas de Cataluña:

- Bajar el tono del fondo de pantalla
- No utilizar formatos de letra demasiado pequeños
- Posicionar el monitor por debajo de la altura de los ojos
- Utilizar pantallas con tratamiento de antirreflejo
- Parpadear voluntariamente o cerrar los ojos unos 20 segundos de vez en cuando.



FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 30/08/2018
Número: PRL24/2018

En cualquier caso, también podemos aplicar otros muchos consejos de **salud visual** como son, entre otros, los siguientes:

- Ajustar el contraste, el brillo y la resolución del monitor para que la imagen sea más clara.
- Evitar deslumbramientos
- Evitar reflejos, tanto de la pantalla como los provocados por luces superiores o procedentes de la ventana
- Asegurarse de disponer de una correcta iluminación
- Adoptar una correcta postura corporal. Los pies han de estar completamente apoyados en el suelo y la espalda erguida
- Mantener el monitor libre de polvo
- Evitar corrientes de aire y excesiva sequedad ambiental
- Utilizar lágrimas artificiales y humidificadores cuando sea necesario
- Alejar lo máximo posible la pantalla de los ojos

Y, por último, **mantener revisiones periódicas con el oftalmólogo**, que es la única persona indicada para asegurarnos la correcta prescripción de las gafas o lentes de contacto, así como para indicarnos los consejos de salud visual más acordes y específicos para cada caso.



Sandra Mañé López
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales
Responsable de la Oficina de Asesoramiento
Técnico e Información de Prevención
de Riesgos Laborales de CEME

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA