

HOSPITAL NACIONAL "HIPOLITO UNANUE"

POR UN TRABAJO SANO Y SEGURO



Daños a la Salud Ocular Asociados al Uso de Computadoras

DEPARTAMENTO DE CIRUGIA DE ESPECIALIDADES
SERVICIO DE OFTALMOLOGIA " AGILEO SIVAYAN "

DR : Lino Larrea Carlos



HOSPITAL NACIONAL " HIPOLITO UNANUE "
DEPARTAMENTO DE CIRUGIA DE ESPECIALIDADES
SERVICIO DE OFTALMOLOGIA " AGILEO SIVAYAN "



DEFINICION

El síndrome de visión por computador o fatiga visual (SVC), es un grupo de alteraciones tanto a nivel del ojo como de la visión que resulta del uso prolongado del computador.



... ¿Además de acabar un poco cansado, qué daño le puede causar un computador a mis ojos?....



HOSPITAL NACIONAL " HIPOLITO UNANUE "
DEPARTAMENTO DE CIRUGIA DE ESPECIALIDADES
SERVICIO DE OFTALMOLOGIA " AGILEO SIVAYAN "

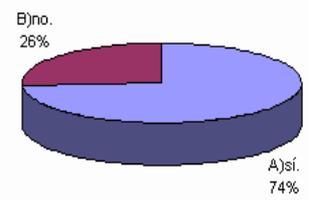


EPIDEMIOLOGIA

- Para el año 2000 el 75% de los trabajos estaban relacionados con el uso del computador y al 2014 es del 80 %.
- Se ha reportado que entre el 64% y 90% de estas personas, presentaban síntomas visuales.
- Hasta ahora el gasto en exámenes visuales y lentes para usuarios de computador excede los 2 billones de dólares cada año.



¿HAS SENTIDO RESEQUEDAD O ARDOR EN LOS OJOS DURANTE O DESPUÉS DE TRABAJAR EN LA COMPUTADORA?





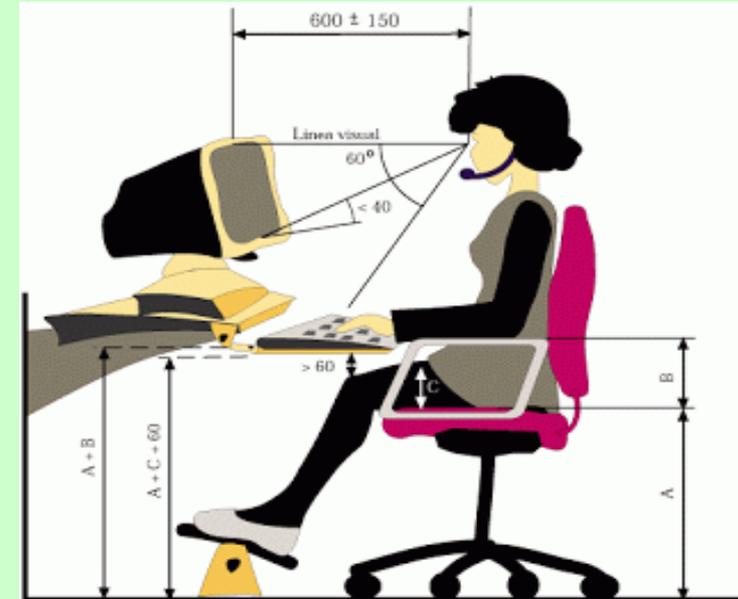
CAUSAS

Los factores psicosociales

- El aire acondicionado.
- Localización de la silla frente al computador.
- El ángulo de la pantalla y el resplandor que ésta produce.

Factores extrínsecos del ojo

- El aumento en la exposición de la superficie ocular.
- Uso de lentes de contacto o medicamentos,
- Enfermedades locales o sistémicas.





HOSPITAL NACIONAL " HIPOLITO UNANUE "
DEPARTAMENTO DE CIRUGIA DE ESPECIALIDADES
SERVICIO DE OFTALMOLOGIA " AGILEO SIVAYAN "



Factores intrínsecos

- Alteraciones del mecanismo de acomodación del ojo errores de refracción no corregidos adecuadamente o la existencia de forias o tropias

Factores ambientales extrínsecos

- La iluminación del lugar de trabajo, que puede ser natural o artificial.
- Las condiciones ergonómicas del sitio de trabajo.

AGF - UNREGISTERED





HOSPITAL NACIONAL " HIPOLITO UNANUE "
DEPARTAMENTO DE CIRUGIA DE ESPECIALIDADES
SERVICIO DE OFTALMOLOGIA " AGILEO SIVAYAN "



SINTOMAS

Los síntomas oculares se dividen en:

Síntomas externos:

- Irritación, sensación de quemadura, sequedad y epifora, se relacionan al ojo seco.

Síntomas internos:

- Cefalea, dolor ocular, diplopía, visión borrosa; causados generalmente por defectos refractivos, acomodativos o defectos de vergencia.



HOSPITAL NACIONAL " HIPOLITO UNANUE "
DEPARTAMENTO DE CIRUGIA DE ESPECIALIDADES
SERVICIO DE OFTALMOLOGIA " AGILEO SIVAYAN "



⦿ VISUALES

- Pesadez ocular
- Pesadez en los párpados
- Visión borrosa
- Enrojecimiento
- Sequedad ocular
- Fotosensibilidad (molestia a la luz)
- Sensación de arenilla en los ojos

⦿ NO OCULARES OCASIONADAS POR MOLESTIAS VISUALES

- Dolor de cabeza
- Dolor en el cuello o espalda
- Dolor en las articulaciones de las manos
- Sensación de alta fatiga



HOSPITAL NACIONAL " HIPOLITO UNANUE "
DEPARTAMENTO DE CIRUGIA DE ESPECIALIDADES
SERVICIO DE OFTALMOLOGIA " AGILEO SIVAYAN "

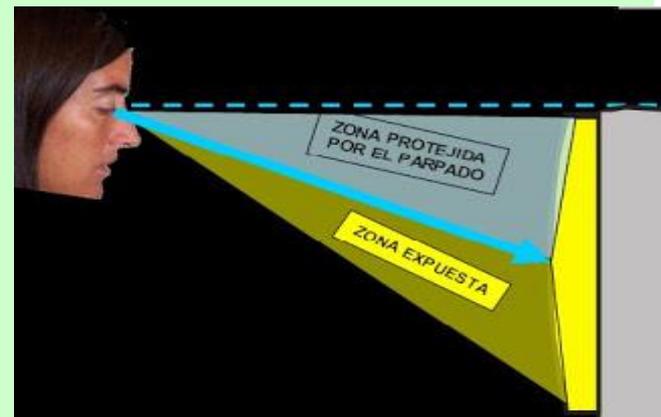


TRATAMIENTO

El tratamiento del SVC debe ser multidireccional puesto que cada persona está siendo afectada por un aspecto diferente.

El tratamiento debe incluir

- Terapia ocular.
- Ajustes en el lugar de trabajo.
- Cambios en los hábitos.





HOSPITAL NACIONAL " HIPOLITO UNANUE "
DEPARTAMENTO DE CIRUGIA DE ESPECIALIDADES
SERVICIO DE OFTALMOLOGIA " AGILEO SIVAYAN "



CORREGIR LOS PROBLEMAS MEJORAR LA VISIÓN

PANTALLA

- Nivel de iluminación
- Contrastes, colores y brillo
- Tamaño de letras
- Inclinación de la pantalla



Es importante utilizar pantallas que ofrezcan imagen estable, definida, sin parpadeos, ni distorsión



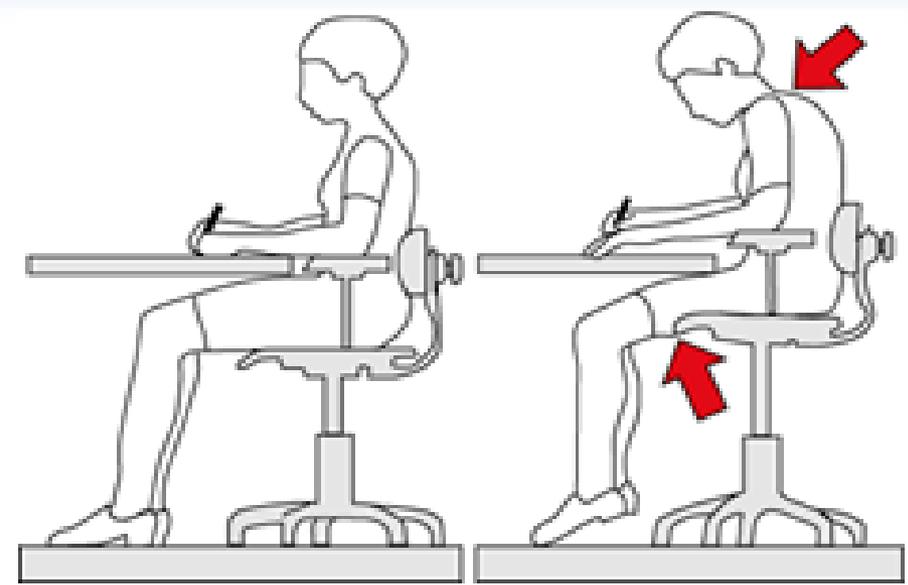
HOSPITAL NACIONAL " HIPOLITO UNANUE "
DEPARTAMENTO DE CIRUGIA DE ESPECIALIDADES
SERVICIO DE OFTALMOLOGIA " AGILEO SIVAYAN "



CORREGIR LOS PROBLEMAS MEJORAR LA VISIÓN

POSICIÓN - ILUMINACIÓN

- Postura ergonómica
- Distancia de trabajo adecuada
- No luces fluorescentes directas
- Lámparas sobre la superficie de trabajo





HOSPITAL NACIONAL " HIPOLITO UNANUE "
DEPARTAMENTO DE CIRUGIA DE ESPECIALIDADES
SERVICIO DE OFTALMOLOGIA " AGILEO SIVAYAN "



RECOMENDACIONES

RECOMENDACIÓN

MIRAR A LO LEJOS

Para relajar el sistema visual del excesivo trabajo en visión cercana.

Cada Hora

DISTANCIA DE TRABAJO

Distancia entre los ojos y el lugar de enfoque (pantalla) iguala la distancia entre el codo y la primera falange del dedo corazón

40 centímetros

PARPADEAR

Al usar el computador olvidamos parpadear y perdemos lubricación en el ojo. Se deben suspender las actividades y parpadear.

20 veces x minuto



RECOMENDACIONES

RECOMENDACIÓN

CUIDAR LAS CONDICIONES DE TRABAJO

Un buen ajuste de la pantalla en combinación con la iluminación dan confort y buenas condiciones visuales

Brillo en lo mínimo
Máximo contraste

USO DE CORRECCIÓN

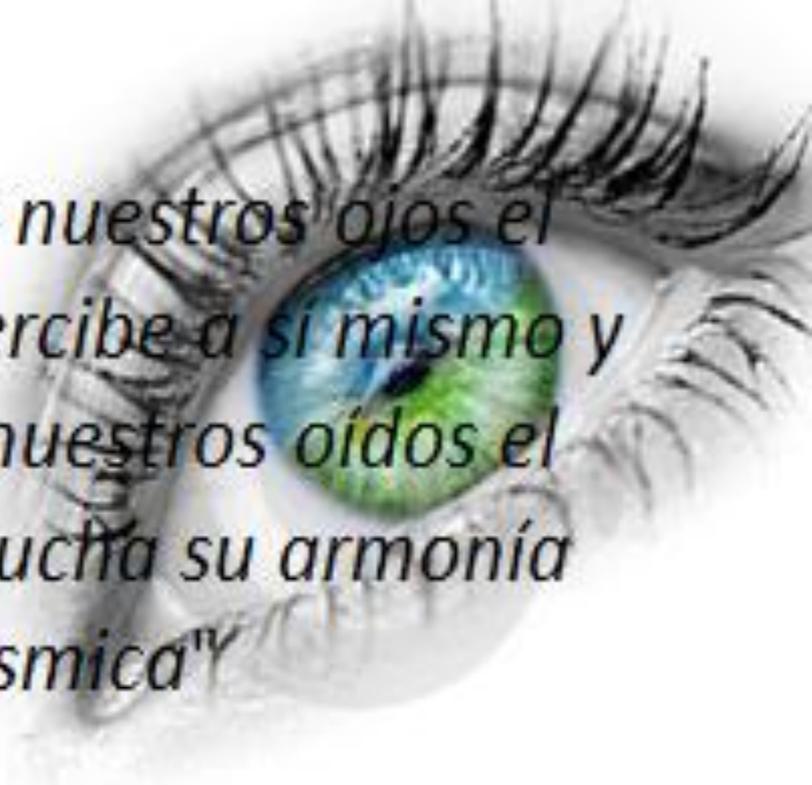
¿Usa gafas o lentes de contacto?. No deje de hacerlo cuando trabaja en el computador

Control anual para
Ajustar la formulación

ALIMENTACION EQUILIBRADA

Alimentación rica en vitamina A ayuda a fortalecer la retina, tejido nervioso en donde se crea la imagen

Frutas y verduras



*"A través de nuestros ojos el
Universo se percibe a si mismo y
a través de nuestros oídos el
Universo escucha su armonía
cósmica"*

Alan Watts (Filósofo
británico)

GRACIAS