

# 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 "**

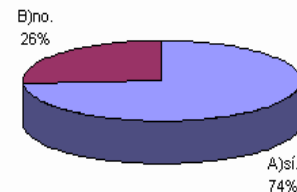


## EPIDEMIOLOGIA

- 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 "**

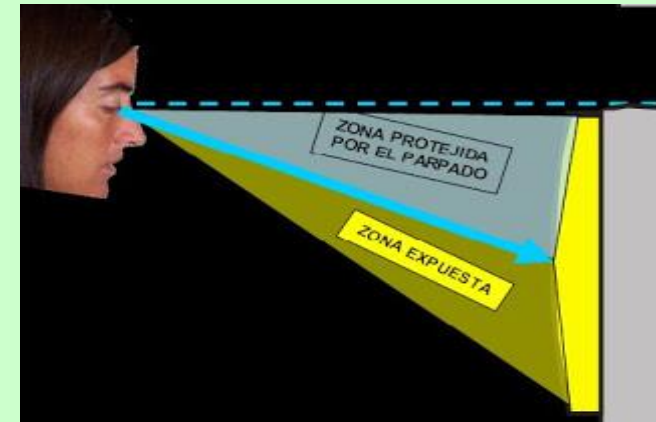


## TRATAMIENTO

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



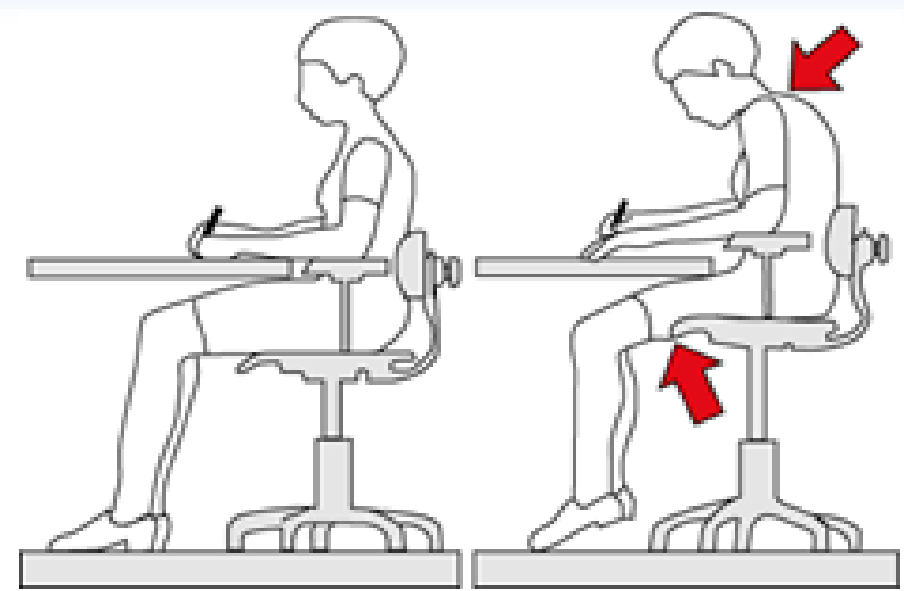
**HOSPITAL NACIONAL " HIPOLITO UNANUE "**  
**DEPARTAMENTO DE CIRUGIA DE ESPECIALIDADES**  
**SERVICIO DE OFTALMOLOGIA " AGILEO SIVAYAN "**



# CORREGIR LOS PROBLEMAS MEJORAR LA VISIÓN

## POSICIÓN - ILUMINACIÓN

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





## 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

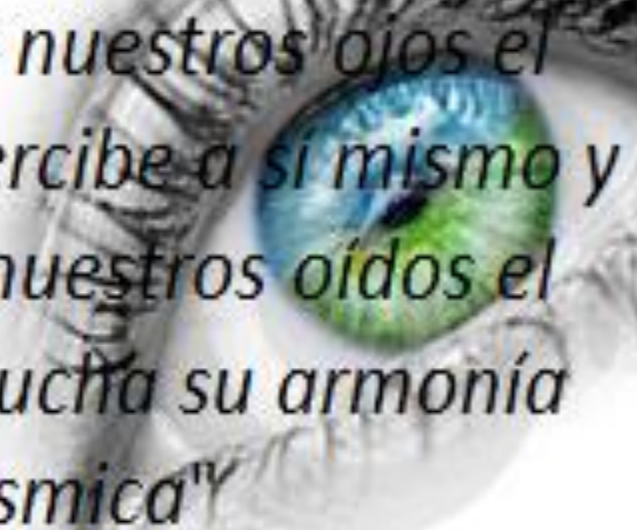
¿Usa gafas o lentes de contacto?. No deje de hacerlo cuando trabaja en el computador

**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**