

BOLETIN DE SALUD Y SEGURIDAD

FATIGA OCULAR

La fatiga ocular no es una enfermedad ni requiere tratamiento médico, pero puede ser un signo de una enfermedad subyacente. La fatiga ocular puede producirse por diversas actividades entre las más frecuentes están: el trabajo en el computador demasiado tiempo, malas condiciones de iluminación, conducir durante períodos prolongados, leer demasiadas horas seguidas, o cualquier otra actividad que requiera la fijación de los ojos en un enfoque intensivo durante largos periodos de tiempo. Si la fatiga ocular persiste a pesar de tomar precauciones simples, consulte a su médico.

SINTOMAS

- Dolor de cabeza o cefalea.
- Ojos irritados o secos.
- Visión borrosa.
- Sensación de malestar o presencia de un cuerpo extraño en los ojos.
- Visión doble ocasional.
- Cambios en la percepción del color o enrojecimiento.
- Dificultad en ver a larga distancia.

CAUSAS

- La falta de uso de anteojos o el uso de anteojos incorrectos
- Larga exposición a pantallas de televisores, computadores y celulares
- Mala iluminación en los ambientes
- Polución ambiental, especialmente en sitios cerrados
- La incidencia de equipos de aire acondicionado y/o calefacción, provocando la evaporación de la secreción lagrimal, impidiendo así que el ojo reciba la humectación necesaria.

RECOMENDACIONES

- Bajar la temperatura del monitor.
- Trabajar texto negro en fondo blanco.
- Mantener una postura adecuada durante el trabajo.



- Parpadear los ojos constantemente.
- Tomar descansos cada 30 minutos para relajar los ojos.
- Ajustar el brillo para que sea similar al de

¡QUIERETE A TI MISMO, CUIDATE!

BOLETIN No. 16

FECHA: 25 DE AGOSTO DE 2014

PAUSAS Y EJERCICIOS DE RELAJACION

Dé un masaje de abajo hacia arriba a su nariz entre su dedo pulgar y el índice.



Presione con sus dos pulgares sus párpados durante 3 a 4 segundos.



Coloque sus índices por encima de mejillas realizando pequeños masajes circulares.



Con la ayuda de su pulgar e índice, presione por encima de sus cejas.



