

Tus ojos frente al ordenador. Cuidados

Como ya os indicamos en anteriores boletines, hemos solicitado a Unicaja el cambio de las actuales pantallas de tubos catódicos “más perjudiciales para la vista” por pantallas TFT. Mientras que la Caja hace cálculos económicos para efectuar este cambio, y como medida preventiva, os facilitamos algunas pautas para el cuidado de los ojos.

Mantener fija la mirada sobre la pantalla de tu ordenador durante un periodo prolongado provoca una reducción en la frecuencia de parpadeo y consecuentemente fatiga visual.

Síntomas de la fatiga visual

- Molestias oculares: escozor, pesadez de párpados, sequedad, lagrimeo, enrojecimiento,...
- Trastornos visuales: visión borrosa, hipersensibilidad a la luz, dificultad de enfoque,...
- Trastornos extraoculares: cefaleas, vértigo y mareos, molestia en la nuca y cuello,...

Medidas preventivas

Colocación del monitor:

- Cara al trabajador (mínimo 40 cms. con la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos) y de forma que la visualización de otros elementos de trabajo (teclado, papeles, ...) no provoque frecuentes giros de los ojos.
- Evitar deslumbramientos directos sobre los ojos y destellos sobre la pantalla. Ni de frente ni de espaldas a las ventanas.

Ejercicios visuales

Normas básicas:

- Descansar al menos 5 minutos cada hora y fijar la vista en un objeto lejano.
- Parpadear frecuentemente.

Ejercicio 1: Cerrar los ojos. Dirigir el globo ocular hacia el techo y aguantar unos 10 segundos. Hacer lo mismo hacia el suelo y hacia los laterales. Abrir los ojos y relajarse unos segundos. Repetir el ejercicio anterior girando el globo ocular en círculos en el sentido de las agujas del reloj.

Ejercicio 2: Colocarse delante de la pantalla. Fijar la mirada en una esquina. Recorrer visualmente el borde, primero en el sentido de las agujas del reloj y posteriormente en sentido inverso.

Realizado el ejercicio 1 y/o 2 contraer los músculos del rostro manteniendo el gesto 3 segundos y luego relajarlos. La visión será más nítida ahora.

Ejercicio de palmeo: A media jornada y al final de ésta es muy aconsejable este ejercicio de relajación de los músculos oculares.

Sentado y con los codos apoyados en la mesa colocar las palmas de las manos cubriendo el rostro. Los ojos permanecen cerrados y relajados. Respirar profundamente e imaginar un escenario agradable. 2 ó 3 minutos.

En esta posición puede realizarse un ligero masaje circular con las yemas de los dedos sobre los ojos.

La pantalla es un instrumento de trabajo que puede convertirse en una fatal herramienta para nuestra salud si no dispone de medidas preventivas. Queremos haceros llegar nuestra preocupación por que cada puesto de trabajo no entrañe peligro alguno para la salud, por lo que os rogamos nos hagáis llegar cuantas quejas o sugerencias tengáis al respecto para que podamos actuar.

Entendemos que la vista es un órgano maravilloso que puede verse afectado por varias condiciones y desde Comisiones Obreras de Unicaja, trabajamos para que se reconozca el protocolo de PVD (Pantalla de visualización de datos) y obtengamos los reconocimientos médicos necesarios para tener una atención de calidad.

Estas son las patologías más frecuentes que podemos padecer y que queremos comentaros:

ASTIGMATISMO

El astigmatismo es un problema en la curvatura de la córnea, que impide el enfoque claro de los objetos cercanos y lejanos. Esto se debe a que la córnea, en vez de ser redonda, se achata por los polos y aparecen distintos radios de curvatura en cada uno de los ejes principales. Por ello, cuando la luz incide a través de la córnea, se obtienen imágenes distorsionadas.

DESPRENDIMIENTO DE RETINA

El desprendimiento de retina se produce cuando esta capa del ojo se rompe y el líquido que existe en la cavidad vítrea traspasa la retina, acumulándose debajo. Uno de los signos de rotura puede ser la visión de destellos luminosos. Estos síntomas deben consultarse con el oftalmólogo.

Muchos factores pueden desembocar en un desprendimiento de retina. Esta alteración es una de las complicaciones más graves de la retinopatía diabética, pero también puede aparecer por un proceso degenerativo de la retina, por un traumatismo, una inflamación o una hemorragia, que fraccione la capa, la rompa y la desprenda.

CONJUNTIVITIS

La conjuntivitis es una inflamación de la conjuntiva, o membrana transparente, que tapiza los párpados y cubre la porción anterior del globo ocular hasta el borde de la córnea; es una enfermedad muy común, causada por una infección o una alergia, que rara vez es grave.

Es más frecuente que se presente en los niños y puede ser infecciosa. La conjuntivitis se puede contraer si la persona que la padece ha estado en contacto con manos o toallas infectadas.

Las infecciones pueden tener un origen viral ya que los virus de una persona infectada se propagan por el aire, o bacteriano. Este último se produce por una acumulación de bacterias en el ojo que pueden proceder de cualquier otra infección producida en alguna zona del organismo.

También puede ser una irritación causada por agentes químicos, viento, polvo, humo o cualquier otro tipo de polución ambiental.

CATARATAS

Las cataratas son un problema que toda la población va a padecer en algún momento, sin embargo, no son motivo de alarma, no se trata de una enfermedad, sino de un envejecimiento ocular, y como tal, todos podemos llegar a padecerlas, actualmente, la cirugía es el mejor tratamiento.

Las cataratas constituyen un importante problema de salud pública al relacionarse con la edad, consisten en una opacificación del cristalino, una lente del ojo que sirve para enfocar y que normalmente es clara y transparente. No es un tumor ni una formación de piel o de tejidos nuevos sobre el ojo, sino que la lente misma se nubla.

GLAUCOMA

El glaucoma es una enfermedad degenerativa causada por el aumento de la presión dentro del ojo (tensión ocular). El ojo contiene en su interior un líquido parecido al agua que se renueva constantemente, pero si falla el sistema de drenaje, la presión intraocular aumenta y puede dañar el nervio óptico.

Se desconocen las causas que producen esta enfermedad, aunque en ocasiones puede afectar a varios miembros de una familia. Por eso, si se tienen antecedentes familiares, es aconsejable acudir al oftalmólogo con regularidad. En cualquier caso, se recomienda una revisión por lo menos cada dos años, porque la detección del glaucoma resulta muy sencilla.

PRESBICIA

La presbicia consiste en la dificultad para enfocar bien de cerca como consecuencia de la edad. Es lo que se llama vulgarmente “vista cansada” que suele aparecer en torno a los 40-45 años. Se trata de una alteración fisiológica natural y no de una patología.

Los primeros síntomas son muy concretos: se ven los objetos cercanos desenfocados; para leer hay que alejar el texto, y se necesita más luz. Esta condición afecta por igual a miopes y a hipermetropes, aunque éstos suelen sufrirla antes, y también a aquellas personas que nunca antes habían llevado gafas.

BOLETÍN DE AFILIACIÓN A CC.OO. – UNICAJA

Nombre: _____ DNI: _____ Telf.: _____
Dirección: _____ C.P.-Población: _____
Sucursal: _____ Fecha y Firma, _____
Cuenta Cargo: _____

ENVIAR POR VALIJA INTERNA A: CC.OO. – UNICAJA, SUC.4064-ALGECIRAS 8