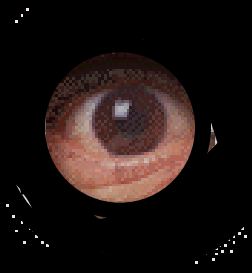


# Consejos de un oftalmólogo





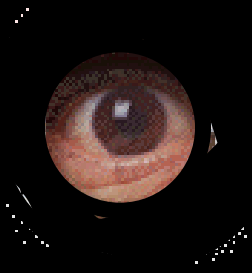
## ¿CUÁNTAS VECES PARPADEA EL OJO HUMANO POR MINUTO?

En una conversación, los interlocutores parpadean una media de 22 veces por minuto.

Cuando alguien lee, la frecuencia de este parpadeo se produce 12 a 15 veces por minuto.

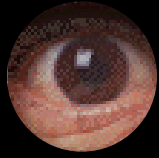
Pero cuando se está sentado delante de una computadora, los ojos

**¡¡¡PARPADEAN MENOS DE 5 VECES POR MINUTO!!!**



## Ojo seco y menos parpadeo

- La **concentración** de nuestra atención en la pantalla hace **disminuir la frecuencia del parpadeo** e incrementa la sintomatología del ojo seco.
- **Esto aumenta la fatiga ocular y mental.**
- Un ojo **sin la lubricación del parpadeo** es como un motor sin aceite:  
los pistones se pegan a las camisas de los cilindros y el motor se estropea.

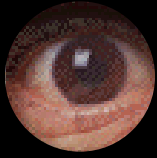


## Ojo seco y posición del monitor

La pantalla debe estar **debajo del horizonte visual**. Esto permite que los párpados cubran mayor superficie del globo ocular y disminuya la exposición de la córnea.

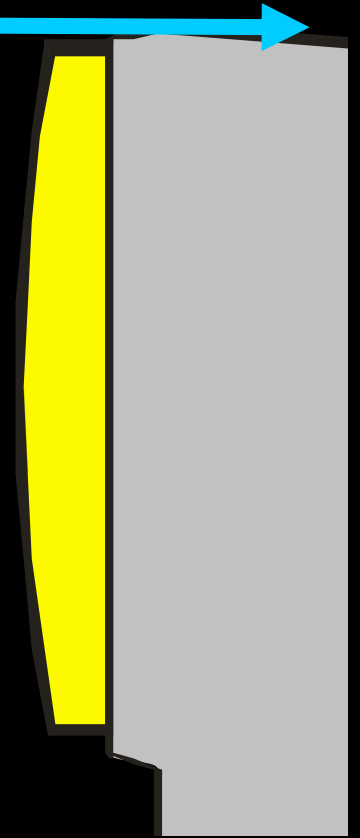
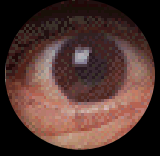
Así será menor la desecación de la **película lagrimal** que cubre la córnea y protege de **los síntomas del ojo seco**

# Posición de la cara



**En esta posición la córnea está totalmente expuesta a ser dañada. Esto se puede ver en los hogares, en los centros de estudio estatales y privados en lugares de trabajo, en las escuelas, en los cibercafés, etc.**

# La posición adecuada



**El horizonte visual  
debe pasar sobre  
el borde superior  
del monitor.**



# Postura de trabajo correcta



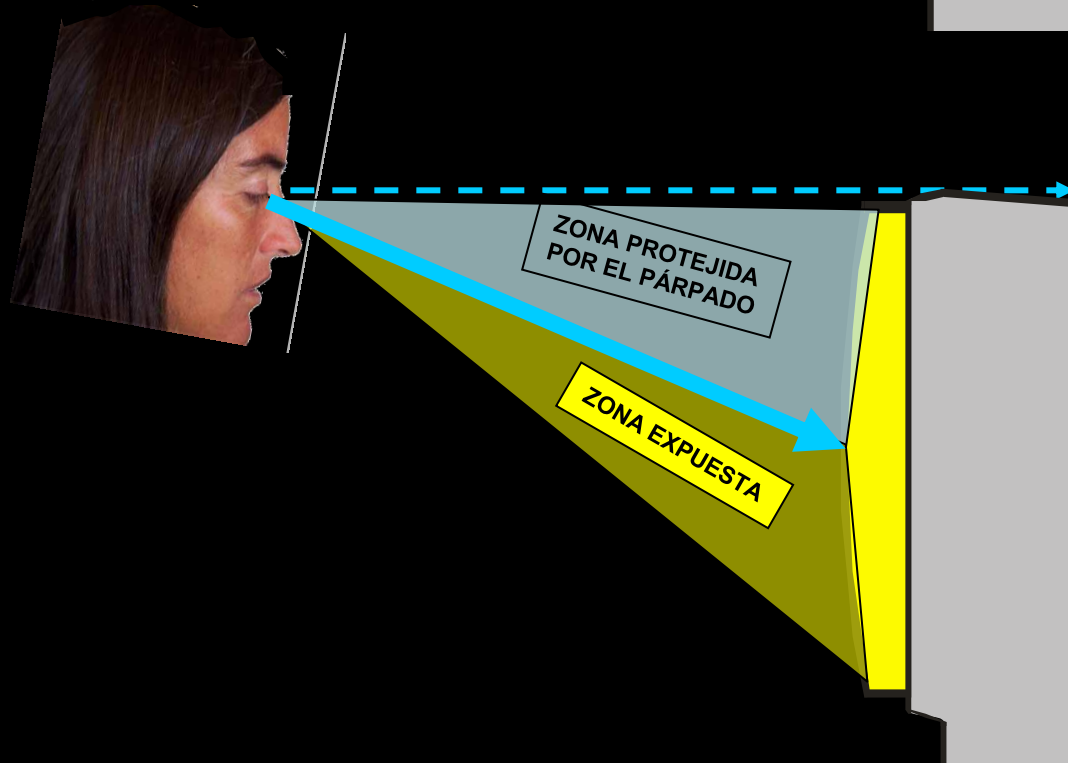
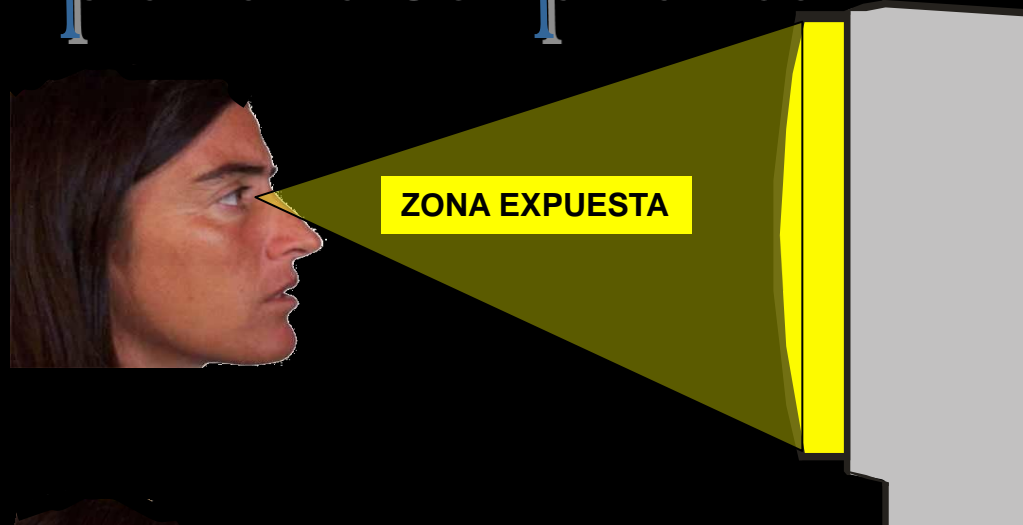
ZONA PROTEJIDA  
POR EL PÁRPADO

ZONA EXPUESTA



La cabeza está levemente inclinada hacia el monitor. Desde esa posición el párpado cubre casi todo el globo ocular, lo protege del brillo de la pantalla y disminuye la fatiga visual y mental.

# Simplemente Compararemos

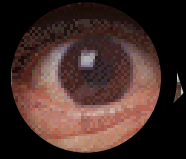




## Ojo seco y cansancio visual

Las personas que deben usar **anteojos** no siempre los tienen **adecuados a la distancia respecto de la pantalla**, cosa que deben resolver con su **oftalmólogo**.

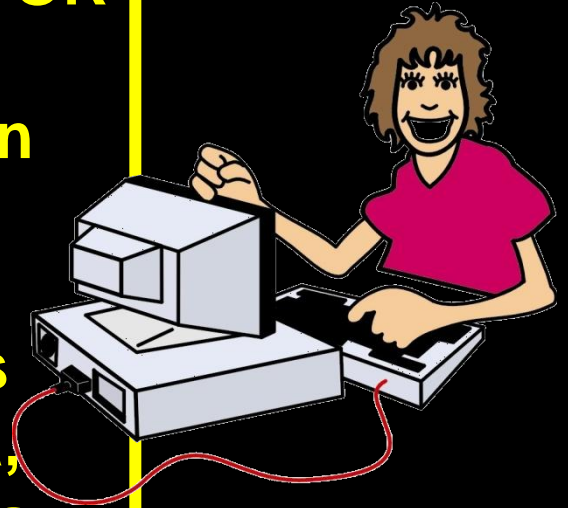
A ello se suma que muchos lugares de trabajo no cuentan con una **adecuada iluminación**.



ACERCA  
DE LA  
ILUMINACIÓN

**UBICACIÓN DEL MONITOR**  
en relación a las  
fuentes de iluminación  
(ventanas, lámparas,  
tubos).

Se trata de evitar los  
reflejos en la pantalla,  
con lo que se aumenta  
la visibilidad y disminuye  
la fatiga ocular

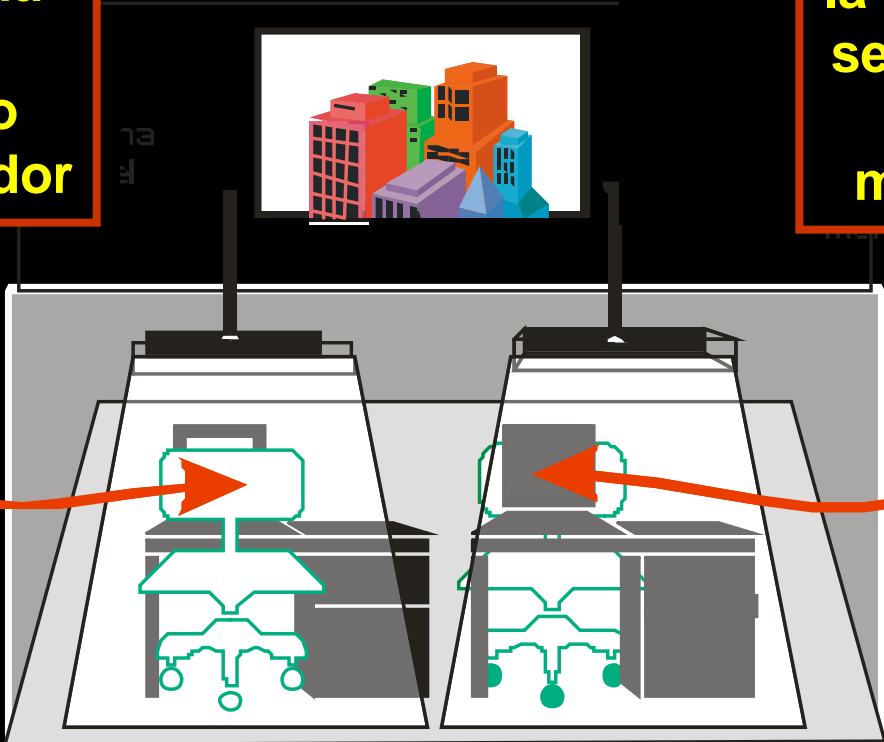


Para **un correcto** uso de las pantallas  
del monitor, debe verificarse que la  
iluminación ambiental sea lo  
suficientemente **tenue** para un buen  
contraste de la pantalla sin que  
dificulte la visión de textos,  
lapiceras, etc. que haya sobre la mesa.

**ACERCA  
DE LA  
ILUMINACIÓN**

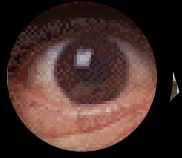
**La luz de  
la ventana  
da en  
el rostro  
del operador**

**La luz de  
la ventana  
se refleja  
en el  
monitor**



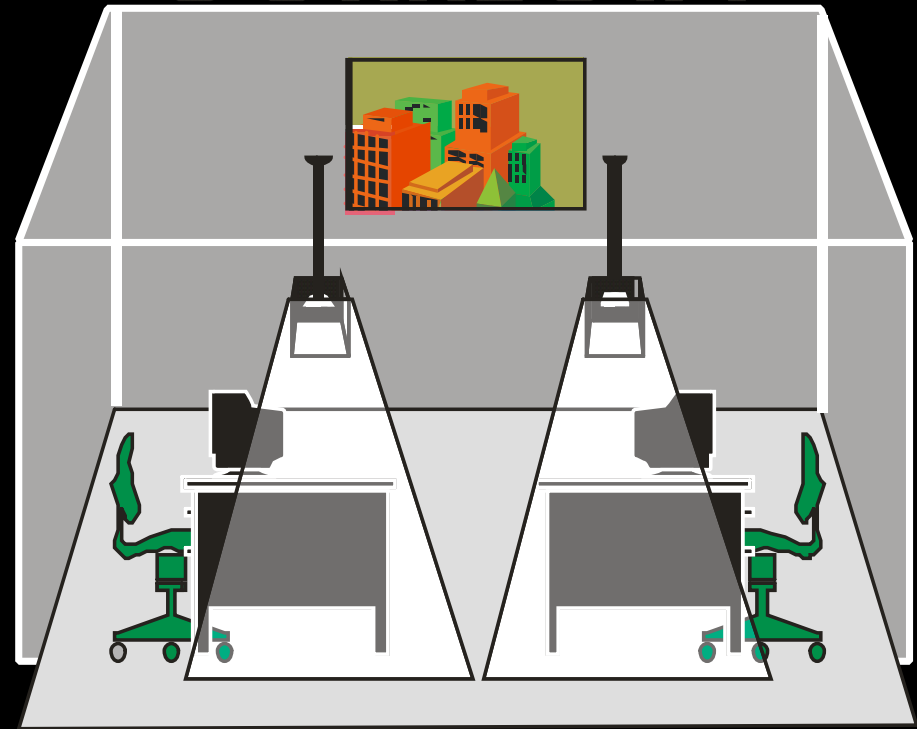
# **Ubicación Incorrecta**

**Las fuentes de luz eléctrica provocan reflejos  
en las pantallas de ambos monitores**

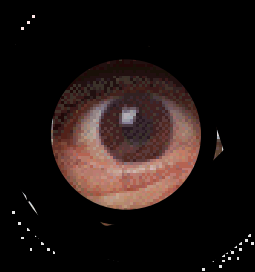


## Ubicación Correcta

ACERCA  
DE LA  
ILUMINACIÓN



La luz natural de la ventana llega a los costados de los monitores y no molesta a los operadores. La luz eléctrica cae detrás de los monitores. Es preferible utilizar artefactos de luz de mesa pues se pueden ubicar de modo que no reflejen luz en las pantallas ni den en los ojos del operador.



## SÍNTOMAS VISUALES MÁS FRECUENTES

- Pesadez ocular.
- Pesadez de los párpados.
- Visión borrosa.
- Enrojecimiento ocular.
- Sequedad ocular.
- Molestias y dolores causados por la luz.
- Arenilla en los ojos.
- Molestias permanentes

## SÍNTOMAS NO OCULARES MÁS FRECUENTES:

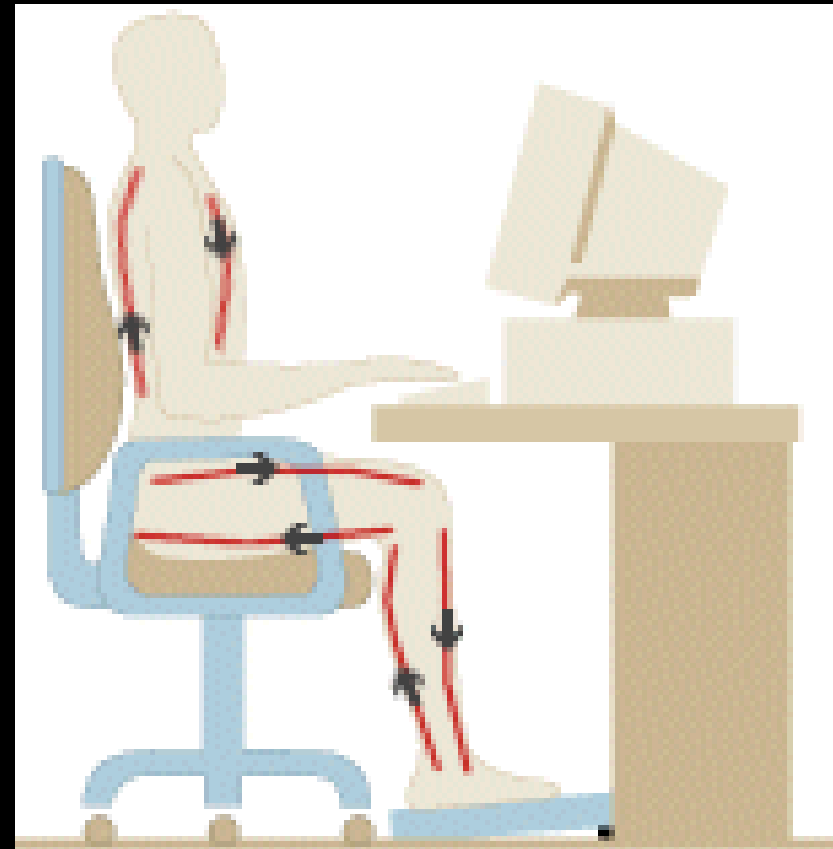
- Cefaleas.
- Dolor y contractura cervical.
- Dolores dorsolumbares.
- Túnel carpiano.
- Cambios de carácter con irritación e insomnio.

Las **causas** de estos síntomas están relacionadas fundamentalmente **con factores posturales tanto de los ojos como del esqueleto y los músculos.**

## PROBLEMAS CIRCULATORIOS QUE SE DEBEN PREVENIR

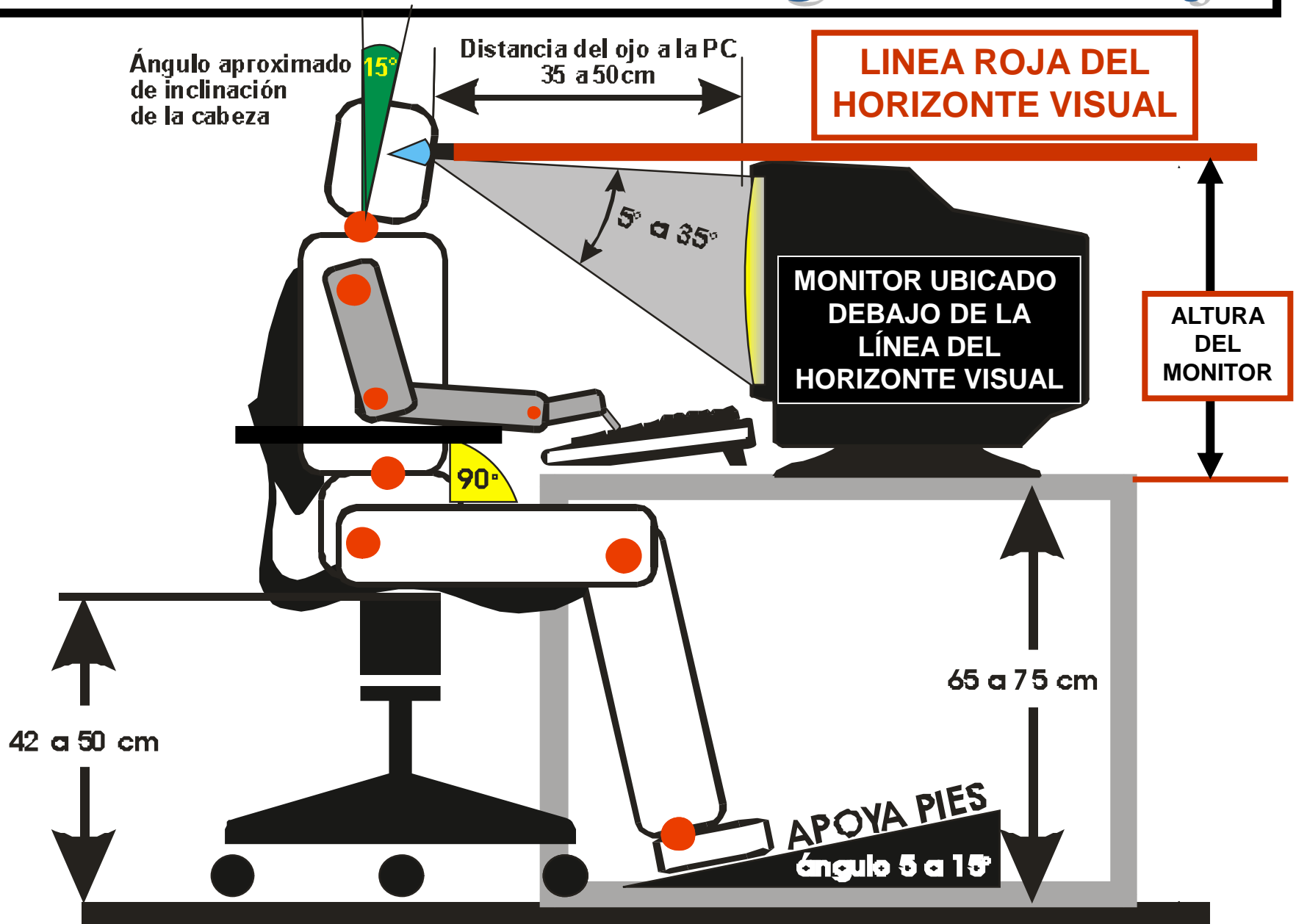


Al estar sentado largas horas **sin mover las piernas**, parte de la sangre que debería retornar al corazón, **se acumula** en las venas de las piernas, brazos y cuello **dificultando en forma creciente** la normal circulación sanguínea.



De forma **periódica y activa** debemos **mover** suave y regularmente las **piernas** para que la **circulación** de la **sangre** sea adecuada en todo momento.

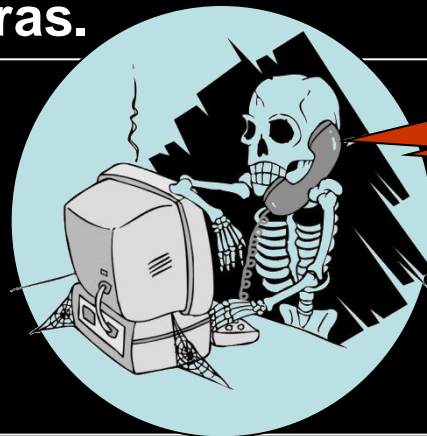
# Trata de armar así tu lugar de trabajo



# LA PANTALLA DEL MONITOR

## ¿EMITE RADIACIONES?

Todos los estudios biomédicos efectuados hasta la fecha, **no han demostrado** que existan riesgos para la salud a causa de radiaciones ionizantes o no ionizantes emitidas por las pantallas de las computadoras.



**Doctor, ¿es verdad que la PC no es radioactiva?**

Lo que realmente se ha comprobado es que los principales responsables de la mencionada sintomatología **son los factores relacionados con la posición del cuerpo** frente a una PC y, especialmente, **la disposición de los ojos frente a la pantalla**, como así también la manera en que planificamos el desarrollo de las actividades con estos equipos.



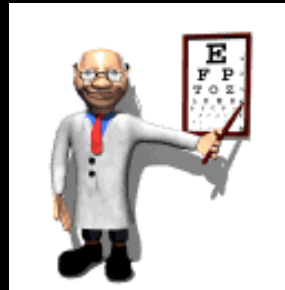


## RECOMENDACIONES PARA LOS USUARIOS DE PC

- Utilice **colirios humectantes** en forma periódica mientras trabaja con pantallas.
- Si usa Lentes de Contacto utilice los colirios humectantes **con mayor frecuencia**.
- Ubíquese frente a la pantalla de modo que su **mirada** sea ligeramente hacia abajo.
- **No** trabaje más de 50 minutos corridos.
- Tome un **descanso** de 5 a 10 minutos, levántese y mire a lo **lejos y cerca** sucesivamente.

## RECOMENDACIONES PARA LOS USUARIOS DE PC

- Dirija su mirada a la lejanía para **movilizar los músculos** del ojo.
- Regule la temperatura ambiental para evitar el **aumento** de la sequedad ocular.



- Consulte al oftalmólogo por posible necesidad de **corrección óptica** para distancias intermedias y para controles y estudios que **eviten** el inicio de la sequedad ocular.

**ojo sano**

**ojo "seco"**



- ¡¡¡Salva tus ojos!!!
  - Parpadea para lubricar
  - Parpadea para lubricar
  - Parpadea para lubricar
- No hay repuestos para tus ojos...

***FIN***

