

Buena Práctica de
Promoción de la Salud en el Trabajo



COMO COMBATIR LA FATIGA VISUAL EN EL TRABAJO

Septiembre/2015

Descripción de la tarea

De unos años a esta parte, cada vez son más frecuentes entre los profesionales los casos de fatiga visual o cansancio ocular debido al uso de pantallas de ordenadores. Además, la fatiga visual no sólo se produce por las pantallas de los ordenadores en el lugar de trabajo sino que hay que sumar los minutos que se pasa con otras pantallas como los televisores, las tabletas, los móviles y e-books que cada vez más ocupan gran parte de nuestro ocio. Esto acaba repercutiendo en nuestra visión de forma negativa, ya que tendemos a forzarla en demasía.

Solución adoptada

Las medidas que adoptamos son las siguientes.

- Durante las pruebas de control de visión en los exámenes de salud, indagamos en la detección de síntomas o alteraciones oculares relacionadas con el trabajo frente a las pantallas, e identificamos hábitos o situaciones inadecuadas que suponen riesgos para la vista.
- Promovemos de forma individualizada una serie de hábitos que los trabajadores deben adquirir para mejorar la salud ocular.
- Proporcionamos al trabajador a través del Informe final de resultados de examen de salud, consejos para evitar el cansancio visual, recomendaciones para contrarrestar los síntomas producidos por la fatiga visual y soluciones para optimizar las condiciones de trabajo.
- Adjuntamos al citado informe una ilustración con 8 sencillos ejercicios de acomodación y relajación ocular para que se realice durante la jornada laboral a objeto de descansar, estimular los músculos de los ojos y, potencialmente, mejorar la visión.

Acciones que junto con concienciar a los trabajadores de cuidar y proteger los ojos, una zona tan necesaria que se suele descuidar y a la que habitualmente no se le presta suficiente atención, constituya un conjunto básico de principios que ayuden a nuestros profesionales a mejorar la calidad de visión, evitar lesiones oculares y aumentar el bienestar general.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Las pruebas habituales sobre control de visión que realizamos a los trabajadores en los exámenes de salud a fin de averiguar si existen deficiencias o defectos visuales que pueden suponer un riesgo para su salud ocular, siempre han tenido gran acogida.

Igualmente logra tener muy buena aceptación por parte de los profesionales el hecho de añadir a la prueba complementaria, formación sobre los riesgos específicos para la vista que conlleva el trabajo con pantallas de visualización e información para prevenir trastornos visuales a través de consejos y sencillos ejercicios que se pueden realizar sin mayores esfuerzos en el lugar de trabajo y que pueden ayudar a mantener los ojos sanos y aliviar las tareas.

Otra información que considere de interés

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables

Autoría: Diego Garcia Muñoz

UPRL DISTRITO BAHIA DE CADIZ LA JANDA