

BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA



Nº DE PUBLICACIÓN 08 | AGOSTO 2022 |

PROMOCION DE LA SALUD VISUAL

Que es la fatiga visual?

Es una molestia reversible debida a un esfuerzo excesivo de los ojos, que puede ser provocada por:

- Tiempo excesivo de delante telefonos o dispositivos moviles y pantallas.
- Trabajar con falta o exceso de iluminacion o con deslumbramientos y reflejos
- Baja humedad en el ambiente.

COMO SE DETECTA LA FATIGA VISUAL

Por Molestias oculares: escozor, picor, sensación de arenilla, o quemazón en los ojos, sequedad y lagrimeo.

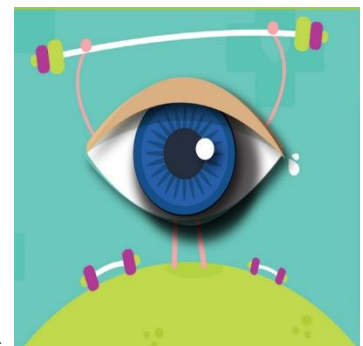
Por trastornos visuales: Borrosidad de los caracteres que se tienen que percibir en las pantallas

Por síntomas extraoculares: dolores de cabeza, vértigos, sensación de congestión, o dolor en el puente nasal, o en las cuencas de los ojos, molestias en la una y columna vertebral



COMO PREVENIR LA FATIGA VISUAL:

- Revisa tu vista regularmente, consulta un profesional
- Imagen de las pantallas estable, y no destellos no reflejos
- Parpadea con regularidad
- Reduce el tiempo frente a las pantallas
- Trabaja con luz natural
- Distancia a la pantalla de 45 a 55 cms
- Luminarias con difusores y no sobre el puesto
- Descansos oculares cada 20 min, durante 20 seg, y enfocando a 6 mts.



Descanso para los ojos: Ejercicios



Movimientos oculares extremos, mira hacia la derecha, al centro y luego a la izquierda.



Sin mover la cabeza, realiza movimientos circulares hacia la izquierda y derecha.



Cierra y abre los ojos fuerte.



Manteniendo la cabeza quieta, mira hacia arriba y hacia abajo.