

## Ojo, mucho ojo con el estrés visual



Sí Usted, como yo, se encuentra en el grupo de las personas que permanecemos largas horas frente a la pantalla de la computadora u ordenador podemos sufrir de estrés visual debido al excesivo esfuerzo ocular si no tomamos las medidas pertinentes.

Algunos síntomas de esta dolencia son presentar cansancio en la vista, visión borrosa, dolores de cabeza, fatiga general y dolores musculares en la zona cervical y de la espalda.

A veces, aunque la agudeza visual es correcta, se siente que la visión no es cómoda, sobre todo, en distancias cortas. En ocasiones ello se debe a la fatiga visual o astenopia, este término aunque significa "visión escasa", no está referido a la disminución de la función visual, sino a las molestias causadas por un esfuerzo voluntario del aparato visual para acomodar y ajustar la vista.

La sensación de cansancio ocular es habitual en quienes realizamos un trabajo a corta distancia y durante tiempos prolongados.

Según los especialistas, los síntomas más habituales de la astenopía son: malestar ocular con tensión ocular, visión borrosa, sensación esporádica de diplopía (visión doble), sensación de cansancio ocular y pesadez en los ojos; enrojecimiento ocular, escozor y aumento de la secreción de lágrimas; disminución de la agudeza visual y percepción borrosa de los objetos; además de dolor de cabeza.

Precisan que el esfuerzo ocular que debe hacerse para conseguir una visión adecuada mantenida hace que la persona tenga la sensación de que disminuye, aunque sea de manera transitoria, su agudeza visual.

A fin de disminuir el estrés visual los especialistas recomiendan pautas ergonómicas entre las cuales se hallan que el asiento que usemos tenga un respaldo que posibilite sentarse en una postura equilibrada.



Debemos sentarnos con la espalda bien recta, con los pies apoyados sobre un soporte y con una posición del tórax que permita respiraciones profundas: asimismo, la inclinación de la superficie de trabajo debe ser de unos 25 grados a partir de la superficie horizontal, para reducir la tensión sobre la cabeza, hombros, cuello y ojos.

Si trabajamos de cerca, debe realizarse a la denominada distancia de Harmon —el codo debe descansar en el escritorio y los nudillos, en la barbilla— con una pequeña inclinación de la cabeza hacia abajo. Suele ser de 40 centímetros.

Un papel esencial lo tiene una adecuada iluminación del local donde trabajemos. Se establece que la luz directa debe entrar por el lado opuesto a la mano que se utilice para evitar sombras.

Resulta conveniente hacer pausas para evitar permanecer muchas horas con la vista fija en la pantalla, así como hacer descansos para enfocar la vista a distancia. Exponen los especialistas que resulta ideal tomar un minuto por cada 15 para ayudar a disminuir la fatiga ocular. Durante este tiempo puede mirar hacia otros lugares.