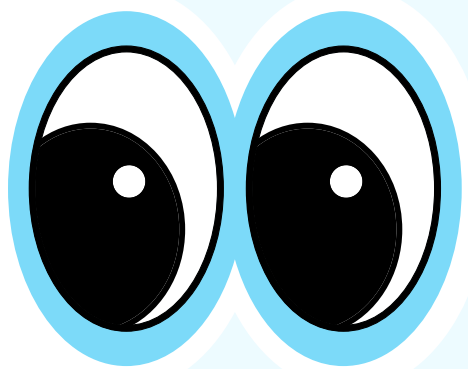




¿CÓMO EVITAR EL SÍNDROME DE FATIGA OCULAR (SFO)?

(en tiempos de home office)



¿Qué es el SFO?

Es una enfermedad laboral que implica un conjunto de síntomas que van desde molestias oculares, trastornos visuales y síntomas extra oculares.



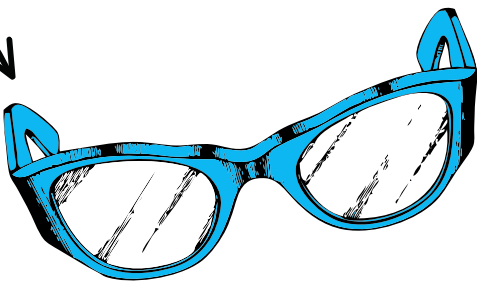
Molestias oculares

- Picor y ardor.
- Sequedad.
- Lagrimeo.
- Alteración del parpadeo.
- Irritación y/o enrojecimiento
- Dolor ocular.



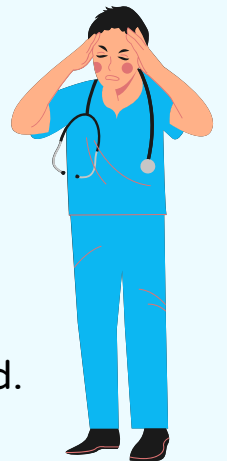
Trastornos visuales

- Visión borrosa.
- Visión fragmentada.
- Diplopía.
- Hipersensibilidad a la luz.
- Dificultad de enfoque.



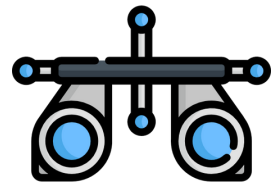
Síntomas extra oculares

- Cefalea.
- Vértigo.
- Molestias cervicales.
- Náuseas.
- Insomnio.
- Sensación de ansiedad.



Regla del 20-20-20

Cada 20 min, aparta la vista de la pantalla por 20 seg mirando a una distancia de 20 pies (6 m).



¿Cómo prevenir?

No olvides realizar una visita anual al optometrista ¡Prevenir es importante!

¡Optimiza tu área de trabajo!

- Usa filtros o protectores de pantalla para la luz azul.
- Orienta tu lugar de trabajo en paralelo a las fuentes de iluminación.
 - Utiliza una silla flexible y auto regulable



¡Pausas activas!

Es de suma importancia que al menos cada hora o cada noventa minutos de trabajo continuo te tomes un descanso, aprovecha para estirar tú cuerpo y también alejar tus ojos de cualquier dispositivo o pantalla.



Referencias:

- Prado Montes, Ana, Morales Caballero, Álvaro, & Molle Cassia, Jossias Navor. (2017). Síndrome de Fatiga ocular y su relación con el medio laboral. Medicina y Seguridad del Trabajo, 63(249), 345-361. Recuperado en 15 de mayo de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2017000400345&lng=es&tlng=es.
- Universidad Nacional de Las Plata. (2020). Alerta sobre el síndrome de fatiga ocular. Facultad de Ciencias Exactas. Recuperado el 16 de mayo de 2021, de https://www.exactas.unlp.edu.ar/articulo/2020/8/31/alertan_sobre_sobre_el_sindrome_de_fatiga_ocular