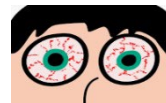


## A FATIGA VISUAL

### QUE É A FATIGA VISUAL?

É unha molestia común nos ollos que aparece tras pasar moito tempo utilizando a visión próxima, ou tras realizar moitos cambios de enfoque de lonxe a cerca. É a consecuencia de lles esixir demasiado traballo aos ollos.



### CALES SON OS SÍNTOMAS DA FATIGA OCULAR?

|                                                                                                                           |                                                                                                               |                                                                                                                         |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VISIÓN BORROSA</b><br>                | <b>VISIÓN DOBRE</b><br>      | <b>SENSACIÓN DE Tensión OCULAR</b><br> | <b>OLLOS CANSOS</b><br>       | <b>MOLESTIAS Á LUZ</b><br>   | <b>DOR OCULAR</b><br> |
| <b>SENSACIÓN DE AREA E SEQUIDADE</b><br> | <b>IRRITACIÓN OCULAR</b><br> | <b>OLLOS VERMELLOS</b><br>             | <b>SENSACIÓN DE ardor</b><br> | <b>PÁLPEBRAS PESADAS</b><br> | <b>BAGOAR</b><br>     |

### CALES SON AS CAUSAS DA FATIGA OCULAR?

Cando os ollos teñen que realizar un maior esforzo de acomodación por mor do seguinte:

#### 👁️ A iluminación inadecuada á hora de realizar unha tarefa:

- luz excesiva
- luz demasiado tenue
- existencia de reflexos e cegamentos



#### 👁️ A distancia entre a fonte directa de luz (pantalla ou monitor) e o ollo:

- a escasa distancia a que se sitúan as pantallas e os teléfonos móbiles
- altura da liña de visión excesiva
- ángulo de visión inadecuado

#### 👁️ As características das pantallas

- definición dos caracteres, estabilidade da imaxe, xeración de pestanexos
- brillo/luminosidade elevados
- contraste entre os caracteres e o fondo

#### 👁️ A postura inadecuada no posto de traballo:

- achegar en exceso a vista ao papel ou á pantalla

#### 👁️ Esixencias da tarefa:

- a frecuencia do pestanexo ocular diminúe considerablemente cun exceso ou cunha elevada concentración
- o tempo de utilización dos dispositivos electrónicos: un uso prolongado e continuado
- actividades sedentarias prolongadas que requiren sobreesforzos na visión próxima
- campo visual pechado durante un grande intervalo de tempo: visión de túnel

#### 👁️ Factores individuais:

- alteracións na agudeza visual (presbicia, miopía, hipermetropía, astigmatismos).

## A FATIGA VISUAL

### ¿CALES SON AS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DA FATIGA OCULAR?

#### 👁️ Acondicionamento ergonómico do computador de sobremesa:

- Colocar a pantalla principal fronte ao usuario.
- Situar a parte superior da pantalla lixeiramente por debaixo da altura dos ollos.
- Orientar a pantalla de forma que a súa parte inferior quede lixeiramente máis próxima ao usuario.
- Colocar a pantalla á distancia do brazo estendido, á altura dos cotelos da man.

#### 👁️ Acondicionamento ergonómico do computador portátil:

- Situar a pantalla do portátil sobre un soporte estable.
- Orientar a pantalla de forma que a súa parte inferior quede lixeiramente máis próxima ao usuario.
- A parte superior debe quedar lixeiramente por debaixo do nivel dos ollos.
- Colocar a pantalla sempre a unha distancia superior a 40 cm.

#### 👁️ Condicións de iluminación:

- O nivel de iluminación mínimo debe ser de 500 lux na superficie de traballo.
- A iluminación será o máis uniforme posible. O nivel de iluminación nos arredores debe estar en relación co nivel existente na área de traballo.
- Iluminación individual complementaria: non se debe situar nas proximidades da pantalla para evitar cegamentos ou reflexos.
- Combinar a iluminación artificial xeral coa luz natural.
- Evitar os cegamentos e os reflexos.
- A luz debe chegar lateralmente á pantalla.
- Canto maior sexa a resolución da pantalla, máis clara será a imaxe, o que redundará nun maior confort visual.
- Manter o monitor libre de pegadas e po, que poidan reducir a claridade.

#### 👁️ Hábitos saudables:

- Realizar pausas curtas e frecuentes.
- Aplicar a «Regra do 20»: cada 20 minutos, mirar durante 20 segundos a uns 20 metros de distancia (ou a distancias afastadas)
- Pestanexar con regularidade para evitar a sequidade ocular.
- Reducir o tempo de uso das novas tecnoloxías.
- Non mirar as pantallas ás escuras.
- Evitar o uso de teléfonos móbiles antes de se deitar.
- Programar a redución da luminosidade dos teléfonos móbiles en horario nocturno.
- Acudir a revisións periódicas da visión.



PESTANEXAR



### OUTROS CONSELLOS

- 👉 O lugar de traballo debe estar ben ventilado e coa temperatura apropiada, para evitar somnolencia e sequidade ocular. No lugar de traballo non deben existir penumbras.
- 👉 A luz non debe chegar directamente aos ollos e hai que evitar as sombras sobre o elemento que se estea observando.
- 👉 O escritorio ou mesa de traballo ha de se colocar fronte a un espazo aberto.
- 👉 A altura da cadeira e da mesa deben permitir o apoio no chan de toda a planta dos pés, de forma que as pernas na altura do xeonllo formen un ángulo de 90°. Isto permite manter os ollos situados á mesma distancia que a tarefa.
- 👉 Beber auga e manter unha dieta saudable.
- 👉 As posturas ante o computador deben ser correctas desde o punto de vista ergonómico.



COMER SAN E BEBER AUGA

## A FATIGA VISUAL

### EXERCICIOS PARA PREVER A FATIGA OCULAR

A ximnasia ocular consiste nunha serie de exercicios de moi fácil realización encamiñados a conseguir que a musculatura ocular sexa máis forte e flexible. Desta maneira lógrase unha visión máis áxil, eficiente e de maior calidade.



Para que poida ser eficaz débese facer diariamente ou despois de finalizar a xornada de traballo, fundamentalmente se se realizaron tarefas que supuxesen un esforzo nos ollos.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Subir e baixar a mirada amodo sen a forzar. Facelo cinco veces.                                                                                                                                        |
|    | Colocar as palmas das mans na conca dos ollos durante 30 segundos e pensar no negro. Deixar as mans frouxas para non premer. Aínda que se vexan puntos de luz, hai que se concentrar no negro.         |
|    | MASAXEAR AS CELLAS: co polgar prémase lixeiramente o espazo entre as cellas, aplicando a forza de abaixo cara a arriba.                                                                                |
|  | CAMBIAR A MIRADA: trátase de enfocar a mirada en puntos diferentes para descansar a vista. Mirar lonxe sen ter ningún punto de referencia, para contrarrestar o tempo que pasamos lendo no dispositivo |
|  | LAVAR OS OLLOS CON AUGA FRÍA: paliará a calor procedente das radiacións das pantallas e favorecerá un mellor fluxo sanguíneo.                                                                          |
|  | MIRAR A PUNTA DO TEU NARIZ: non se debe realizar durante máis de 10 ou 15 segundos sen descansar a vista.                                                                                              |
|  | MIRAR OS POLGARES: situar os polgares á altura dos ollos a uns 20 cm de distancia.                                                                                                                     |
|  | ELEVAR A MIRADA. Mirar cara á fronte en liña recta, levar os ollos cara a arriba, como se se quixese ver xusto encima da cabeza. Aguantar uns segundos, descansar e repetir dúas veces.                |