Internet and Computer Use – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los trabajadores pasan una media de 2,5 horas al día en el trabajo clasificando correos electrónicos. Si a eso se le suma una hora diaria de ver televisión y varias horas más de lectura de noticias y de ver videos en el teléfono inteligente, se obtiene un promedio de ocho horas diarias de observación de pantallas, según un estudio realizado por el Consejo para la Excelencia en la Investigación.

Centrarse en un objeto estacionario como una pantalla durante un largo período de tiempo puede tener consecuencias para la salud. La más común es una condición temporal llamada Síndrome de Visión de Computadora (SVC).

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los síntomas del SVC incluyen dolores de cabeza, ojos secos, visión borrosa, dolor de cuello, ojos rojos, visión doble y dificultad para enfocar los ojos. Aunque son temporales, los síntomas del SVC pueden variar desde incómodos (ojos secos) hasta dolorosos (fuertes dolores de cabeza).

El SVC puede agravarse por las malas condiciones de iluminación, el aire que pasa por los ojos (por ejemplo, el aire acondicionado o el calor forzado en una oficina por los ventiladores de techo) o las luces muy brillantes.

Un estudio realizado por la Universidad de Alabama en Birmingham descubrió que la productividad de los trabajadores disminuye notablemente cuando éstos sufren síntomas de CVS.

Ejemplo

Debbie es una ingeniera de software en una gran compañía de juegos. Disfruta de su trabajo y a menudo se pierde en los proyectos en los que trabaja. No es raro que se quede mirando la pantalla de su ordenador durante varias horas seguidas sin descanso. Su oficina tiene poca iluminación, con sólo una luz fluorescente en el techo y una de las luces quemadas. La semana pasada, Debbie se quejó de un dolor de cabeza unas horas después de llegar al trabajo. Le dolía el cuello y su visión se había vuelto borrosa. A primera hora de la tarde, Debbie se sentía tan mal que se tomó el resto de la tarde libre.

COMO PROTEGERSE

Sus ojos necesitan descansar para evitar que se resequen y se fatiguen los músculos Utilice la regla 20/20/20 para evitar los síntomas del SVC. Cada 20 minutos, enfoque su mirada en un objeto a 20 pies de distancia durante 20 segundos. Esto le dará tiempo a los músculos ciliares de los ojos para descansar. Si no puedes ver a 20 pies de distancia de su escritorio, también puedes cerrar los ojos durante 20 segundos cada 20 minutos.

Además de dejar descansar los ojos periódicamente, existen soluciones oculares de venta libre que pueden ayudar a reducir los efectos de la sequedad ocular.

La disminución de la capacidad para enfocar los ojos también puede aliviarse usando un par de gafas de venta libre de mayor potencia (+1.00 a +1.50). El uso de gafas puede ayudar a los trabajadores a recuperar su capacidad de enfocar los objetos cercanos.

Asegúrese de que las habitaciones estén bien iluminadas, y que las lámparas con las bombillas quemadas sean reemplazadas rápidamente. Una lámpara puede ser usada para ayudar a iluminar una oficina oscura. En algunos casos, puede tener sentido tener una iluminación adicional o bombillas más brillantes instaladas.

Si los dolores de cabeza u otros síntomas del SVC persisten incluso después de dar un descanso regular a sus ojos, un oculista puede aconsejarle otras soluciones para ayudar a aliviar sus síntomas.

CONCLUSIÓN

Los trabajadores que pasan varias horas al día o más delante de una pantalla de ordenador tienen un 90% de posibilidades de experimentar algunos de los síntomas del SVC en algún momento de su carrera. Los síntomas del SVC pueden reducir la productividad y provocar incomodidad en los trabajadores. Practique la regla 20/20/20 para evitar los síntomas del SVC.