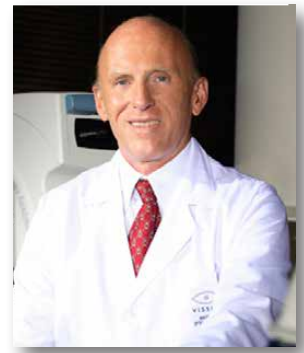




Por Prof. Dr. Jorge L. Alió
Catedrático de Oftalmología de
la Universidad Miguel Hernández
www.doctorjorgealio.com



COVID-19

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA SALUD VISUAL EN EL TELETRABAJO

En estos días estamos afrontando una pandemia mundial que afecta, no solamente a nuestras vidas presentes, sino que sin duda alguna tendrá un impacto inmenso en el futuro. Circunstancias que nos han llevado a casi todos, y de repente, a trabajar desde nuestras casas utilizando el teletrabajo. No me queda duda, que este modelo se consolidará como una nueva forma de trabajar en el futuro.

En el teletrabajo utilizamos pantallas de ordenador, con colores, letras en blanco y negro sobre fondos blancos y con gran contraste. El tamaño de la letra puede ser variable y la distancia de trabajo suele ser de 70 cm. Contrasta con la lectura sobre papel, en la que la distancia es más corta (unos 40 cm), el contraste sobre fondo blanco no es tan destacado y el tamaño de la letra es constante.

¿En qué influyen estas condiciones en nuestra visión y trabajo? A continuación, propongo unas pautas reconocidas para mejorar las condiciones de trabajo para no afectar a nuestra salud visual:

1. Ajustar un tipo de letra para la lectura con el que nos encontramos cómodos. Con la edad perdemos capacidad de visión cercana y, a partir de los 40 años, tenemos universalmente la presbicia, vista cansada... Por tanto, la distancia para trabajar, que es de 70 cm en el teletrabajo, es un entorno mejor que el de la lectura normal sobre papel. Si bien, se puede necesitar el uso de gafas o el aumento de la letra en presbicias incipientes.
2. Ajustar el contraste de fondo de la pantalla. Una de las causas de fatiga más frecuentes en el trabajo con pantallas de ordenador es el excesivo contraste del fondo (intensamente blanco) sobre letra negra. Aún más notable cuando se usan colores. El contraste debe ser suficiente para estar cómodos, pero no excesivo.
3. Ajustar los colores que sean más cómodos de acuerdo con los niveles de brillo. El uso de colo-

res en pantallas es una gran ventaja, pero el excesivo brillo satura los foto-receptores retinianos, causando sobrecarga metabólica.

4. Ajustar el tiempo de trabajo. Cada dos horas de trabajo es conveniente descansar 5 o 10 minutos.

5. Usar lágrima artificial. Se ha estimado que el uso de pantallas de ordenador, y la lectura sobre ellas, disminuye la frecuencia de parpadeo en un 80%. El uso de lágrima artificial sería una gran ventaja.

6. Usar gafas. Aquellos que utilicen gafas de lejos deben ajustarlas para cerca. En particular, es importante para hipermetropes y aquellos que tengan astigmatismo. Al no usar gafas estos defectos provocan dolor de cabeza y síntomas de fatiga visual, que pueden limitar en el teletrabajo. Siguiendo estas normas encontrarás mayor confort y rendimiento en el trabajo. De lo contrario, podrás sentir cansancio, sensación de picor en los ojos, enrojecimiento al cabo de la jornada de trabajo y dolor de cabeza.

Cuida tu vista y cuida tu teletrabajo. Es el futuro que nos espera.

Prof. Jorge L. Alió. Catedrático de Oftalmología de la Universidad Miguel Hernández Vissum Miranza, Alicante.

