



INFORME SOBRE LA SALUD OCULAR EN EL ENTORNO LABORAL

INFORME SALUD OCULAR EN EL ENTORNO LABORAL. **PREVENCIÓN DESPUÉS DEL VERANO**

1. **Introducción**
2. **¿Has cuidado tus ojos durante el verano?**
3. **Regreso de las vacaciones. Revisa tu vista antes de incorporarte al trabajo.**
4. **Recomendaciones para cuidar tu salud ocular en un entorno laboral**
 - *En la oficina*
 - *En entornos de alto riesgo*
5. **Vuelta al colegio**

1. Introducción

Son muchas las horas de la jornada que pasan los adultos en su puesto de trabajo, aproximadamente un tercio del día. Esto supone un sobreesfuerzo para la vista y es, por tanto, causa de fatiga visual. El trabajo en sí ya supone un motivo de fatiga, a lo que habría que añadir las condiciones en las que se desarrolla este trabajo (exceso de aire acondicionado, condiciones de luz, etc.).

De la misma forma, los niños, con su vuelta al colegio, incrementan de forma significativa las horas que dedican a obtener información, es decir, las horas durante las cuales tienen que fijar la vista.

“La vista es un sentido clave en nuestra actividad diaria: el 80% de la información que procede del exterior lo hace a través del sentido de la vista”, asegura el Dr. Enrique Cervera, jefe del Servicio de Oftalmología del Hospital General de Valencia.

De hecho, según los resultados del Barómetro Mundial de la Salud Ocular, realizado por Bausch + Lomb, el 83% de los trabajadores afirma que la pérdida de visión tendría un gran impacto en su calidad de vida.

2. ¿Has cuidado tus ojos durante el verano?

“Es difícil precisar y cuantificar en qué medida afecta el sol al funcionamiento ocular, pero sí existen datos que nos permiten relacionar la exposición solar con la formación de cataratas y con enfermedades degenerativas de la retina como la degeneración macular asociada a la edad. Por tanto, es recomendable protegerse de él, mediante el uso de gafas de sol homologadas y de gorros o sombreros, estos últimos especialmente indicados en niños”, continúa Cervera. El estudio de Bausch + Lomb desvela que el 84% de los encuestados con trabajo afirman usar habitualmente gafas de sol frente al 76% de los encuestados que no trabajan.

Otras medidas de prevención y cuidado ocular durante el verano incluyen:

- Cuidar la alimentación: ensaladas, frutas, verduras, y en general alimentación rica en antioxidantes. Según el estudio de Bausch + Lomb, el 81% de los trabajadores aseguran mantener una dieta sana, frente al 76% de los encuestados que no trabajan.
- Evitar la sequedad ocular utilizando lágrimas artificiales y controlando las condiciones ambientales de humedad.
- Cuidar las lentillas.
- Tener cuidado con los traumatismos, sobre todo al realizar actividades deportivas (uso de gafas protectoras).

3. Regreso de las vacaciones. Revisa tu vista antes de incorporarte al trabajo.

El Dr. Cervera asegura que “tras el verano, sería recomendable, sobre todo ante la presencia de síntomas nuevos, una revisión ocular”. Actualmente, no existe una plena concienciación de la importancia de mantener una regularidad en las visitas al especialista. Un 73% de los encuestados con trabajo dice que no se chequea la vista simplemente porque ve bien y un 71% porque no tienen ningún síntoma. Las comprobaciones del estado de la vista muestran diferencias por niveles educativos: sólo un 29% de los encuestados con título de primaria se realizó un chequeo de la vista en el último año frente a un 49% de los entrevistados con título universitario.

La misma conclusión se obtiene al analizar el nivel de ingresos: aquellos miembros que declaran tener unos ingresos familiares inferiores a 20.000 euros han revisado su vista en el último año en un 39%, mientras que aquellos con ingresos familiares superiores a 70.000 euros lo han hecho en un 50%. De hecho, un 41% de las familias con ingresos inferiores a 20.000 € no chequean más su vista porque les parece caro.

Una exploración del fondo de ojo es capaz de dar información sobre el estado vascular del paciente, permitiendo detectar enfermedades como la diabetes e hipertensión arterial. Otros datos que podría aportar la visita al oftalmólogo es la detección de la presencia de conjuntivitis o irritaciones causadas por una excesiva exposición al agua de la piscina o del mar, alteraciones a nivel de la córnea y los efectos de una excesiva exposición a la luz solar, en forma de alteraciones en la retina.

4. Recomendaciones para cuidar tu salud ocular en un entorno laboral

Durante los últimos años se han realizado muchos avances en la prevención de riesgos laborales y en el cuidado de las condiciones en las que los trabajadores desempeñan su actividad. Sin embargo, lo cierto es que el lugar de trabajo todavía presenta muchas amenazas para la visión.

• En la oficina

El ordenador se ha convertido en la principal herramienta de trabajo para millones de personas. Aunque cuenta con numerosas ventajas, también puede producir perjuicios para la vista. Un 86% de las personas con empleo, según el Barómetro desarrollado por Bausch + Lomb, afirma conocer los perjuicios de trabajar con un ordenador para la vista. Sin embargo, solo el 46% de ellos se realizó un chequeo en el último año.

Enrique Cervera, médico oftalmólogo, explica que “entre los daños que pueden producirse, normalmente por rutinas incorrectas, se incluyen la fatiga visual y la sequedad ocular. La reducción del parpadeo al fijar la vista supone una agresión para la distribución normal de las lágrimas, lo que favorece o predispone a la sequedad”.

Para evitar estos daños es importante seguir algunas recomendaciones:

- Situar la pantalla a una distancia de los ojos de 50—55 cm y perpendicular a las entradas de luz, y con dirección de la mirada adecuada.
- La imagen de la pantalla deberá estar estable, evitando los reflejos
- Las pantallas TFT son las más indicadas.
- El tamaño de letra de los documentos a leer debe ajustarse para que la lectura resulte cómoda.
- En caso de necesitar gafas o lentillas, utilizarlas.
- La iluminación debe ser la adecuada, ni insuficiente ni excesiva, adaptándose a las necesidades de cada persona. Es importante recordar que la iluminación natural es la más saludable.

Hay una serie de ejercicios o hábitos que no deberíamos olvidar:

- Hacer pausas periódicas.
- Parpadear a menudo para evitar la sequedad ocular.

La proliferación de nuevos dispositivos como libros electrónicos o tabletas hace que cada vez más usuarios los utilicen en su puesto de trabajo. Hay que tener en cuenta que, cuanto más pequeña es la pantalla, mayor es el esfuerzo acomodativo a realizar. Para no forzar la vista, es importante mantener una distancia mínima de entre 30 y 40 cm entre el dispositivo y los ojos. Además la mayoría de los dispositivos permiten adaptar el tamaño de la letra, para hacer más cómoda la lectura.

• **En entornos de alto riesgo**

La prevención de riesgos laborales ha de ser una parte fundamental de las políticas de recursos humanos. En el ámbito laboral, las lesiones oculares más frecuentes pueden ser producidas por el uso de sustancias químicas, la presencia de cuerpos extraños dentro del ojo o cortes o daños en la córnea.

Por ello, es importante tener presentes dos consejos fundamentales para prevenir accidentes oculares:

- Identificar los peligros a los que están expuestos los ojos.
- Utilizar protección ocular adecuada y mantenerla en condiciones óptimas (por ejemplo gafas protectoras).

Si, a pesar de todo, se producen accidentes, es importante saber cómo actuar. Hasta el momento de recibir asistencia médica, se pueden practicar **primeros auxilios**:

- En caso de haber expuesto el ojo a sustancias químicas, ha de lavarse de forma inmediata con abundante agua.
- Si se ha recibido el impacto de alguna partícula, es importante no frotar el ojo. El lagrimeo propio del paciente, ayudado con un aumento de la frecuencia del parpadeo puede ser suficiente para su expulsión. También podemos ayudar a expulsar con un lavado ocular con agua o suero fisiológico.
- En caso de haber recibido un golpe, se puede aplicar una compresa fría sobre el ojo, con el fin de disminuir el dolor y la hinchazón.
- Si se ha producido un corte o pinchazo, es importante no tocar la zona, o en todo caso limpiar muy suavemente, buscando la atención médica de inmediato.

5. **Vuelta al colegio**

La revisión oftalmológica en niños es muy importante, ya que los problemas en la visión, además de repercutir en la salud general del pequeño, pueden incluso inducir al fracaso escolar.

“La edad en la que deben acudir dependerá de la presencia o no de síntomas. Si estos existen, deben ser llevados a examen oftalmológico, con independencia de la edad que tengan”, insiste Enrique Cervera.

Entre los síntomas que pueden hacer pensar que puede existir un problema ocular están:

- Torcer la cabeza para observar los objetos
- Tropezarse con frecuencia
- Entrecerrar los ojos o frotárselos
- Problemas en la lectura y escritura

En caso de que el niño no sufra ninguno de estos síntomas ni se queje, es necesario realizar una revisión oftalmológica antes de los 5-6 años, con el objetivo de evitar el desarrollo de un ojo vago o ambliope.

Acudir a revisiones oftalmológicas periódicas en la infancia es clave para prevenir, detectar y tratar las enfermedades oculares más recurrentes en esta etapa.

Acerca de Bausch+Lomb

Bausch + Lomb es una de las empresas más conocidas y respetadas del sector sanitario mundial. Su negocio gira principalmente en torno a las lentes de contacto y el cuidado de estas, a los dispositivos e instrumentos quirúrgicos de uso oftalmológico y a los productos farmacéuticos de uso oftalmológico. La empresa fue fundada en 1853, tiene su sede central en Rochester (Nueva York) y en la actualidad cuenta con una plantilla de más de 11.000 empleados en todo el mundo. Sus productos están disponibles en más de 100 países. Puede encontrar más información en www.bausch.com.

Contactos de prensa:

Pelayo Pintado – Weber Shandwick
ppintado@webershandwick.com
Tfo: 91 745 86 00 / 607526789

Raquel Capellas – Weber Shandwick
rcapellas@webershandwick.com
Tfo: 91 745 86 00