



CUIDADO VISUAL: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES OCULARES POR EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Impacto del Uso Prolongado de Dispositivos Electrónicos en la Salud Visual

El uso prolongado de computadores y celulares puede provocar fatiga visual, también conocida como Síndrome Visual Informático (SVI). Este síndrome se caracteriza por una serie de síntomas que pueden afectar significativamente la calidad de vida

Cuidar nuestra salud visual es esencial en un mundo cada vez más digital.



ENFERMEDADES Y PROBLEMAS RELACIONADOS



Fatiga ocular:

El uso prolongado de pantallas puede causar fatiga ocular, caracterizada por ojos secos, dolor, visión borrosa y otros síntomas.

Ojo seco:

La menor frecuencia de parpadeo al mirar pantallas puede provocar sequedad ocular, con sensación de arenilla, ardor e irritación.



Miopía:

El uso excesivo de dispositivos electrónicos se ha relacionado con un aumento en el riesgo de desarrollar miopía, especialmente en niños y jóvenes.

Dolores de cabeza y tensión muscular:

La fatiga ocular y la tensión en los ojos también pueden causar dolores de cabeza y tensión en la espalda y el cuello.



¿Cómo prevenir estos problemas?



Imagina tus ojos como dos pequeños exploradores que trabajan arduamente cada día. Cuando pasas mucho tiempo mirando pantallas de celulares, tabletas o computadoras, es como si estos exploradores estuvieran corriendo una maratón sin descanso

PARA EVITAR QUE SE CANSEN DEMASIADO Y TENGAN PROBLEMAS, PUEDES SEGUIR ESTOS SENCILLOS CONSEJOS:

Exámenes Médicos Ocupacionales:

Asegurate de realizarte los exámenes médicos ocupacionales de manera periódica.

Descansa la vista:

Realiza pausas cada 20-30 minutos para mirar a lo lejos.

Mantén una distancia adecuada:

Asegúrate de que la pantalla esté a una distancia cómoda para la vista.

Parpadea con frecuencia:

Intenta parpadear más a menudo para mantener la humedad en los ojos.

Luz adecuada:

Asegúrate de tener una buena iluminación sin reflejos en la pantalla.

A tener en cuenta:

Un estudio de la Universidad del Rosario (2021) sobre la prevalencia del SVI en Colombia identificó el tiempo de exposición a pantallas mayor a 6 horas diarias como un factor de riesgo significativo frente a la probabilidad de contraer enfermedades de tipo ocular.



RECUERDA:



En la Universidad Distrital, tu visión juega un papel fundamental en cada paso de tu camino profesional, desde la lectura de apuntes hasta la visualización de tus metas futuras.



Cuidar tus ojos no es solo una cuestión de salud, sino una inversión directa en tu aprendizaje y éxito. No pierdas de vista tus objetivos: prioriza tu salud visual.

A tener en cuenta:

Dentro de las responsabilidades de los trabajadores en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), según el Decreto 1072 de 2015, se encuentra el deber de cuidar su salud y reportar cualquier condición que pueda afectar su bienestar.



Reporte ante SST



Si el trabajador tiene un diagnóstico de salud emitido por su EPS, debe informarlo al Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo enviando los soportes correspondientes al correo: medicinapyp@udistrital.edu.co.

BIBLIOGRAFIA

http://virtual.umng.edu.co/distancia/ecosistema/odin/odin_desktop.php?path=Li4vb3Zhcj9hc3NvL2hpZ2llbmV9zZWd1cmkYWRFaWskdXN0cmhbfF9pL3VuaWRHZF8vLw==#slide_3
<https://www.aaof.org/salud-ocular/consejos/los-dispositivos-electr%C3%B3nicos-y-la-vista>