

## Reconocimiento oftalmológico de empresa y uso de ordenador

La mayoría de los trabajadores españoles desconocen que tienen derecho a un reconocimiento oftalmológico en sus lugares de trabajo. Sin embargo, el 75% de los usuarios de ordenador padece patologías en la visión a causa del abuso de horas frente a la pantalla, la mayoría en horario laboral. Este será uno de los principales temas que se debatirá durante EXPOÓPTICA 2005 que se celebrará en la Feria de Madrid, del 4 al 6 de marzo.

"La salud ocular también se engloba dentro de las leyes de prevención de riesgos laborales. Pero parece que la Administración y la empresa española obvian esta necesidad de sus empleados, ya que el desconocimiento de la normativa es total", ha explicado Marisol García Rubio, directora general del Centro de Óptica Internacional (COI).

En la normativa europea se exige que el uso de pantallas de ordenador no derive en riesgos para la salud y seguridad del empleado y se indica que la empresa está obligada a realizar revisiones ópticas a sus empleados, y en el caso de que padezcan una patología provocada por las horas pasadas frente a la pantalla, deberá sufragar los gastos que supongan la corrección del defecto visual. Además, según un Real Decreto el empresario deberá tomar medidas, si tras evaluar la salud de sus empleados se desprenden riesgos para su visión, como establecer pausas o regular el tiempo máximo frente al ordenador.

Los síntomas que pueden alertar ante un problema de visión por el ordenador son el cansancio, sueño, dolor de cabeza, y ojos rojos. Éstos están provocados por las características de la pantalla, la falta de parpadeo, o un posicionamiento erróneo frente a al ordenador, entre otros factores. Según los ópticos, la frecuencia normal de parpadeo es de 10 a 12 veces por minuto, cifra que se reduce al leer, pero que casi se paraliza mientras se trabaja con el ordenador, limitándose a 1 ó 2 veces por minuto. En cuanto a la posición, es común que la persona mire de manera frontal la pantalla, cuando la postura correcta es de mirada inferior.

Los ópticos han alertado del incremento progresivo de este síndrome y estiman que el uso del ordenador provocará un espectacular incremento de la miopía, en los próximos años, pasando del 22% al 33% en el año 2020. Además, una persona con miopía que trabaja incorrectamente con el ordenador, puede acabar provocando la aparición del glaucoma.

Los ópticos y optometristas recomiendan para relajar la visión: hacer descansos frecuentes, parpadear, cambiar de foco, mover los ojos, taparse los ojos con las palmas de las manos y mantener la higiene ocular. En cuanto a medidas de prevención, las más eficaces son que la pantalla del ordenador esté algo inferior que los ojos, que la posición de la silla sea erguida y con las piernas en 90 grados, procurar que detrás de la pantalla no existan fuentes de luz intensa y mantener la sala con una iluminación de inferior intensidad que la de la zona de trabajo.

Fuente: DOYMA - Noticias de Oftalmología, url: <http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/press.plantilla?ident=37582>