

¿Cómo podemos tratar la fatiga visual e incluso prevenirla?



Taparse lo ojos



Izquierda a derecha



Mover en diagonal



Movimientos circulares



Mover de arriba a abajo



Papadear



Beber agua y alimentación sana

**UTILIZAR  
GAFAS**

## COMO TRATAR LA FATIGA VISUAL

**Ajusta la iluminación:** no realizar tareas con iluminación insuficiente, se debe utilizar una iluminación tenue, incluso a la hora de ver la televisión u otras pantallas retroiluminadas.

**Toma descansos:** mientras se están realizando tareas de gran precisión hay que realizar descansos mirando hacia otra dirección y al horizonte. Es recomendable seguir la regla del 20/20/20

**Limitar el tiempo frente a la pantalla:** es muy importante no abusar del uso de pantallas, sobre todo en niños, y realizar descansos periódicos.

**Adoptar una postura adecuada:** colocar la pantalla a la altura de los ojos o unos 20° grados por debajo, de esta manera se produce menos sequedad ocular. Debe colocarse a 1,5 metros.

**Mejora la calidad del aire de tu espacio:** tenemos que evitar espacios con humo o ambientes que puedan favorecer la aparición de irritación en los ojos.

**Elige las gafas adecuadas para ti:** Es recomendable realizar exámenes periódicos, actualmente existen gafas u lentillas con tintes especiales y antirreflejantes que podrían ser de ayuda para evitar la fatiga visual.

**Realizar ejercicios oculares:** mediante presiones generales, puntuales, relajación circular y cambios de enfoque. Estos ejercicios tienen como objetivo promover la relajación de los ojos y disminuir la irritación y pesadez.

**Beber abundante agua y elegir una dieta equilibrada y saludable.**

Cada 20 minutos  
mira algo lejano  
durante 20 segundos



**UNAP**

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



**FATIGA OCULAR**



**“POR LA PREVENCIÓN DE LOS  
RIESGOS OCUPACIONALES Y LA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS  
TRABAJADORES”**

## ¿Qué es fatiga visual?

La **fatiga visual** no se trata de una patología, es una molestia común que aparece tras realizar un esfuerzo acomodativo excesivo y continuo, es decir, tras pasar mucho tiempo utilizando la visión próxima o tras realizar muchos cambios de enfoque de lejos a cerca.

## ¿Cuáles son las causas de la fatiga ocular?



una iluminación inadecuada a la hora de realizar una tarea, así como: luz excesiva o usar luz demasiado tenue, ya que de esta manera los ojos tienen que realizar un mayor esfuerzo acomodativo.

**Ametropía o error refractivo** no compensado también puede ser causa de esta molestia, ya que de esta manera el sistema visual tiene que realizar mayor esfuerzo para poder mantener nítida la imagen.



A medida que aparece y avanza la **presbicia** es más común presentar estas molestias, debido a que el sistema acomodativo es menos eficaz.



## SÍNTOMAS FATIGA VISUAL



Visión borrosa



Visión doble



Sensación de tensión ocular



Ojos cansados



Molestias a la luz



Dolor ocular



Sensación de arenilla o sequedad



Irritación ocular



Ojos rojos



Sensación de quemazón



Párpados pesados



Lagrimo