

Propósito 2020: Cuidar de tus ojos en el trabajo

>> **Colocar la pantalla a una distancia mínima, parpadear con frecuencia, descansar la vista o regular la ventilación y la iluminación, son algunos de los consejos que los expertos de Clínica Baviera señalan para cuidar la vista en el trabajo**

>> **Gracias a estas pautas se podría reducir el número de ausencias laborales causadas por problemas visuales, que según un estudio propio representan el 17% de los casos**



Madrid, 20 de enero de 2020.- Comienza el año y dentro de la apuesta por adquirir hábitos más saludables como apuntarse al gimnasio o seguir una dieta equilibrada, Clínica Baviera ha elaborado un decálogo para mantener la salud visual en el trabajo y evitar molestias causadas por la fatiga ocular.

Para ello, la compañía oftalmológica recomienda incorporar diez sencillos consejos a las rutinas diarias de los empleados con los que se podría reducir el número de ausencias laborales derivadas de problemas visuales que, según un estudio propio, representan el 17% de los casos.

Para empleados que trabajan en espacios de oficina

1.- Colocar bien la pantalla del ordenador: Situar el dispositivo de forma paralela al plano de los ojos y a una distancia de 50 centímetros de la cara.

2.- Parpadear e hidratar los ojos con frecuencia. Si pasamos mucho tiempo frente a la pantalla del ordenador se reduce la periodicidad de parpadeo y la lágrima encargada de humedecer el ojo se distribuye peor. Por eso, en algunos casos, se recomienda aplicar lágrima artificial.

3.- Optimizar la iluminación. Siempre que esté regulado el flujo lumínico, lo ideal es trabajar con luz natural, pero en los espacios de oficina donde predomina la luz artificial, es recomendable el uso de la luz blanca y evitar que la luz alumbre directamente en los ojos.

Para empleados que trabajan al aire libre

4.- No exponer la vista al sol intenso y usar gafas de protección, tanto para evitar que entre cualquier cuerpo extraño en los ojos como para protegerlos con lentes que incluyan un filtro solar adecuado a los trabajos en el exterior.

5.- Evitar los ambientes tóxicos o los humos industriales que también afectan a la salud visual.

Para todos los empleados

6.- Descansar la vista cada hora mirando a lo lejos durante un par de minutos. Para ello, es recomendable mirar por una ventana o hacia el horizonte para variar el enfoque habitual.

7.- En el caso de padecer conjuntivitis, es recomendable acudir al oftalmólogo para que determine el origen y el tipo de la infección y ello ayude a determinar el tratamiento más oportuno.

8.- Regular la temperatura, ventilación y humedad para trabajar en un ambiente de confort, tanto en oficinas como en espacios al aire libre donde se registran cambios térmicos bruscos que pueden producir sequedad ocular.

9.- No frotarse los ojos con las manos sucias ni cuando se introduzca un cuerpo extraño. Si se siente cualquier molestia, se aconseja lavarlo con suero fisiológico o con abundante agua y acudir al especialista en caso de que la dolencia persista.

10.- Visitar al menos una vez cada dos años al oftalmólogo con el fin de que el especialista pueda realizar una revisión visual y comprobar que existe una correcta salud visual.

¿Qué ocurre cuando no se siguen estas pautas?

Un estudio elaborado por Clínica Baviera sobre [Problemas Visuales y Salud Laboral](#) ha desprendido que, debido a dolencias relacionadas con la vista, el 17% de los encuestados ha tenido que faltar alguna vez al trabajo y que la conjuntivitis es la causa más común que motiva las ausencias.

Este estudio ha revelado también que los empleados que trabajan por cuenta ajena son los que más reposo domiciliario necesitan y que las personas que trabajan al aire libre tienen una mayor predisposición a padecer enfermedades relacionadas con la visión. La principal razón es que están sometidos a temperaturas extremas que producen sequedad ocular y que se incrementa el riesgo de que se les introduzca un cuerpo extraño en los ojos si no utilizan las protecciones necesarias. Además, la

posibilidad de absentismo laboral se incrementa cuando el trabajador tiene antecedentes patológicos.

“Muchas de las dolencias cotidianas se pueden prevenir siguiendo estos sencillos consejos y, en el caso de que se padezca un problema visual, es recomendable acudir al oftalmólogo para evitar que éste se pueda agravar”, señala el Dr. Fernando Llovet, director médico de Clínica Baviera Madrid.

Sobre Clínica Baviera

Clínica Baviera es una institución oftalmológica que fue fundada hace más de 25 años por el Dr. Julio Baviera. Su equipo médico, formado por más de 200 oftalmólogos, está organizado en diferentes unidades especializadas (Unidad de Cirugía Refractiva, de Presbicia, de Cataratas, de Retina, de Oftalmología Pediátrica y Estrabismo, de Glaucoma, de Córnea, de Cirugía Plástica Ocular y de Neurooftalmología) en las que ofrece un servicio integral para el tratamiento de los problemas y enfermedades oculares basándose en criterios de calidad y en el uso de las últimas técnicas de microcirugía.

Para más información:

Evercom

Marta Mulas

Marta Zaballos

Tel. 91 577 92 72

marta.mulas@evercom.es

marta.zaballos@evercom.es

Clínica Baviera

Dirección de Comunicación

Nuria de Miguel

630 86 10 32

nmiguel@clinicabaviera.com