

Ergonomía visual: clave para una visión sana

LA ERGONOMÍA VISUAL ES LA ADECUACIÓN DEL ENTORNO DE TRABAJO A LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS QUE REALIZAN TAREAS DE GRAN EXIGENCIA VISUAL. UNA ERGONOMÍA VISUAL DEFICIENTE PUEDE CONTRIBUIR A PADECER ALTERACIONES OCULARES.

Cuidar nuestra salud visual va más allá de las revisiones oculares, del cuidado de los ojos y de la elección de las gafas correctas. Nuestra postura en el trabajo, la iluminación de la habitación e incluso el tiempo empleado frente a una pantalla pueden condicionar nuestra salud visual. Una buena educación a este respecto nos ayudará a corregir algunos errores que se realizan sin querer habitualmente, y que nos pueden ayudar a tener un mejor cuidado de nuestros ojos.

Por supuesto, es fundamental realizar visitas periódicas al especialista visual. Es la mejor forma de detectar y prevenir posibles problemas visuales. Pero también podemos hacer otras cosas más simples en nuestro día a día, para proteger nuestros ojos. La higiene de los ojos es muy importante. Es bueno lavar constantemente las manos para evitar que entren impurezas cada vez que se toca uno la cara. Seguir una dieta saludable y mantener un peso sano. Evitar fumar y el humo de los cigarrillos. Utilizar gafas de sol para proteger los ojos de los rayos solares. Dejar que los ojos descanses de vez en cuando y tener en cuenta la ergonomía visual.

En este sentido, la ergonomía visual es la adecuación del entorno de trabajo a las necesidades de las personas que realizan tareas de gran exigencia visual. Una ergonomía visual deficiente puede contribuir a padecer alteraciones oculares como picor de ojos, enrojecimiento, dolor de cabeza, visión borrosa,





ojo seco, cambios en la graduación óptica, lagrimeo, fatiga visual y molestias musculares. Todas estas sensaciones pueden acentuarse por la presencia de una disfunción visual no diagnosticada o por una graduación desfasada de las gafas, afectando al rendimiento académico y laboral.

Importancia de la ergonomía visual

El uso cada vez más elevado de dispositivos electrónicos de visualización y cómo nos enfrentamos a ellos condiciona nuestro día a día y, por ende, la salud de nuestros ojos. Por ello, es importante mejorar la ergonomía visual. Unos pocos consejos pueden ayudar. Como utilizar una iluminación adecuada, tener una buena postura frente a las pantallas, variar de vez en cuando el enfoque de la visión, evitar los reflejos y deslumbramiento de las pantallas, parpadear con frecuencia e incluso levantarse cada cierto tiempo para cambiar la perspectiva, por ejemplo.

El ambiente de la habitación es primordial. El espacio debe estar bien aireado y a una temperatura normal. Los muebles deben ser los adecuados, con una silla a poder ser regulable en altura y una mesa que facilite tener una postura corporal adecuada para estar más relajado y tener una menor tensión visual. Lo ideal sería que la mesa tuviera una inclinación de unos 20 grados, pero si ello no es posible, es bastante útil disponer de un atril, que se situará cerca de la pantalla a la misma distancia de visión.

Pausas para descansar los ojos

Sin embargo, de poco sirve seguir todas esas indicaciones ergonómicas si no se acompañan de otras pautas importantes. Lo ideal sería realizar pausas de forma habitual cada hora u hora y media. Descansar la vista en pausas de cinco minutos, alternando la visión de objetos cercanos y lejanos, lo que contribuye a relajar los ojos.

Otra buena opción es la regla 20/20/20. Cada 20 minutos apartar la mirada del aparato electrónico, durante 20 segundos, mirando a un lugar u objeto situado a una distancia de 20 pies, es decir, unos seis metros. Ello relaja la musculatura ocular y ayuda a reducir la fatiga visual.

También es conveniente cerrar los ojos y taparlos con las manos de forma suave durante unos segundos, lo que contribuye a reducir la sequedad ocular. Al igual que parpadear con más frecuencia. Una persona adulta parpadea una media de 20 veces por minuto, pero ello se reduce a 12-16 veces por minuto al leer, y a 3-4 veces por minutos al estar frente a un ordenador con lo que se reduce la producción de lágrima, empeora su distribución regular sobre la córnea y se favorece su evaporación.

El escritorio es preferible situarlo perpendicular a una ventana o a un espacio abierto, nunca de cara a la pared. Situarlo delante de la ventana provoca deslumbramiento, y de espaldas provoca reflejos de la luz solar.

Los monitores deben estar limpios de polvo y huellas que puedan entorpecer la visión de la pantalla. Deben ser regulables, en cuanto a brillos y contrastes, para optimizar la legibilidad, así como orientables a voluntad para optimizar el ángulo de visión. Y la imagen de la pantalla debe ser estable, con una frecuencia de refresco adecuada, sin brillos ni reflejos que hagan aumentar el esfuerzo y la fatiga visual.

Iluminación adecuada

Respecto a la iluminación es importante adecuarla con el ritmo circadiano, nuestro ritmo biológico. Despertando con la salida del sol y durmiendo al anochecer. Si eso no ocurre, pueden aparecer patologías cardiovasculares y anomalías metabólicas, como se ha comprobado en trabajadores del turno de noche que han alterado su ritmo circadiano. Unas afecciones que también pueden aparecer si no se contempla la iluminación adecuada.

De ahí que sea prioritario, en la medida de lo posible, adecuar la iluminación a la realidad solar. Trabajar siempre que se pueda con luz natural y utilizar la luz artificial cuando el sol se empiece a marchar, ya que la luz natural produce menos cansancio a la vista, permite apreciar los colores tal y como son, sus deslumbramientos son tolerables y psicológicamente el contacto con el exterior, aunque sea a través de una ventana, produce una sensación de mayor bienestar.

Si ello no es posible, es aconsejable tener una iluminación ambiente en el techo y otra directamente en el plano de trabajo, que se situará a la izquierda para las personas diestras y a la derecha para las zurdas, evitando que esté orientada hacia los ojos para evitar deslumbramientos y reflejos que pueden ser dañinos para los ojos. Además, de otros requisitos más técnicos.

Según la guía *"Iluminación en el puesto del trabajo"* publicada en 2015 por el entonces Ministerio de Empleo y Seguridad Social, es aconsejable tener en cuenta ciertos elementos. La temperatura de color de la fuente de luz debe estar entre 3300K y 3500K. Su rendimiento cromático (Ra o IRC), es decir, la capacidad de la fuente de luz para representar los colores con fidelidad, cuanto más próximo a 100, mejor. Mientras que el nivel de iluminación debe estar próxima a los 300 o 500 lux.

En los momentos de ocio, al ver la tele o al jugar con videojuegos, por ejemplo, también es importante tener una buena iluminación ambiente, siempre evitando hacer estas actividades a oscuras.

Postura en la salud visual

Otro factor importante para mejorar la ergonomía visual es la postura. El mobiliario adecuado ayudará, pero también la posición y la distancia de cada uno de los elementos que se utilizan. Así, hay una distancia mínima recomendada para cada aparato electrónico, entre los ojos y dichos objetos. Unos 30 cm para los

Los niños y la salud visual

Pautas todas ellas que también son útiles para los más pequeños de la casa. El 30% de los escolares sufre disfunciones visuales que pueden conducir a problemas en su aprendizaje. Una buena salud visual es fundamental para su aprendizaje, desde la lectura hasta la interpretación y análisis que le llega al cerebro a través de los ojos. Concienciar a los niños sobre el cuidado de los ojos es importante para evitar males mayores en un futuro. Pequeñas pautas en casa o en colegio ayudarán a ello. Consejos como evitar que pasen mucho tiempo frente al televisor u otras pantallas, recomendando que ese tiempo sea como mucho de dos horas al día. Enseñarle a ver de lejos y a pasar más tiempo al aire libre, aunque sea jugando, para que habitúe sus ojos a todas las distancias. Asegurarse de que siempre tenga la iluminación adecuada cuando dibujen, lean o escriban. Y cuidar su alimentación, incorporando alimentos con Vitamina A. El uso cada vez más elevado de las nuevas tecnologías provocará en un futuro más problemas visuales sino racionalizamos su uso. Con una buena educación al respecto y unos buenos hábitos como los expuestos, muchos de esos problemas podrán evitarse.

CADA 20 MINUTOS SE DEBERÍA APARTAR LA MIRADA DEL APARATO ELECTRÓNICO, DURANTE 20 SEGUNDOS, MIRANDO A UN LUGAR U OBJETO SITUADO A UNA DISTANCIA DE 20 PIES, ES DECIR, UNOS SEIS METROS

móviles, 40 cm para las tablets, unos 2 metros para ver la televisión y entre 50 y 65 cm para el ordenador.

En el caso de este último, si es de sobremesa, el monitor y el teclado deben estar alineados con el usuario, la parte superior de la pantalla debe estar ligeramente por debajo del nivel de los ojos y es mejor que esté inclinada en un ángulo de 10 a 20 grados.

Para los nostálgicos que siguen escribiendo a mano, la distancia entre los ojos y el papel debe ser, como mínimo, la misma que hay entre el codo y el extremo del dedo índice, es decir, entre 30 y 40 cm. No es nada bueno para la visión, leer o escribir demasiado cerca del texto. Ni inclinar la hoja o torcer la cabeza mientras se lee o escribe, ya que esta postura impide que llegue la información por igual a los dos ojos. ■