

Trabajo con pantalla de visualización y sequedad ocular

A menudo se cita como primera patología de los trabajadores con pantallas de visualización las afecciones musculoesqueléticas de los miembros superiores.

La fatiga visual es otra patología mucho menos estudiada actualmente que en la década de los ochenta.

Los factores de riesgo y las medidas de prevención son conocidas aunque no siempre aplicadas por la diversidad de factores de riesgo.

Pueden manifestarse modificaciones fisiológicas como el retroceso al final del trabajo del punto próximo de acomodación, así como quejas de sequedad ocular. Dicha sequedad se conoce desde hace años debido concretamente a los trabajos japoneses. Este artículo trata de aclarar este punto basándose en datos bibliográficos.

La causa más habitual de **sequedad ocular**, denominada síndrome de ojos secos, es la producción insuficiente del componentes acuosos de la película lagrimal. La queratoconjuntivitis seca que resulta se debe normalmente a la disminución de la secreción lagrimal por las glándulas lagrimales accesorias.

Para evaluar la **secreción lagrimal** existen numerosas pruebas según Nakaidu y Yanada. El test de hilo de rojo fenol es el menos irritante y sólo dura 15 segundos. Consiste en un hilo de algodón impregnado de fenol que se inserta en el saco conjuntival inferior, las lágrimas cambian el color del hilo que pasa de amarillo a rojo.

En el trabajo con pantalla, la queja relativa a los ojos secos figura entre los **síntomas subjetivos** de fatiga visual pero no constituye la principal queja. Afectan al 25% y es la sexta queja más escuchada. Aunque sea molesta no es considerada por los usuarios de pantalla como un problema grave digno de **atención médica**.

La secreción lagrimal está relacionada con la edad, la salud y el medio ambiente. Está en su máximo entre los 15 y 30 años y disminuye fuertemente después de los 60. La frecuencia de parpadeo disminuye igualmente con la edad.

Diversos factores medioambientales como la presión atmosférica, el tabaco y las agresiones externas modifican la secreción lagrimal.

Por otra parte, numerosos estudios han demostrado una correlación significativa entre los ojos secos y una pobre calidad del aire ambiente. En efecto, la sequedad del aire de los locales de trabajo puede deshidratar la córnea y provocar una irritación de las conjuntivas.

La **posición** de la pantalla, respecto a los ojos constituye igualmente un factor de variación de la sequedad ocular. El volumen lagrimal es mayor si la mirada se dirige hacia abajo que hacia arriba.

Actualmente, la mayor parte de los operarios con pantalla emplean un microordenador y a menudo, la pantalla está colocada **demasiado alta** cuando el monitor se apoya sobre la unidad central.

Finalmente, el **contenido de la tarea** ejerce también una influencia sobre la sequedad ocular ya que las tareas visuales que requieren gran atención reducen la frecuencia de parpadeo.

A la vista de las causas de la sequedad ocular, se deduce que se pueden adoptar medidas preventivas. Dicha prevención debe centrarse en la posición de la pantalla, las condiciones higrométricas y la organización del trabajo, conviene vigilar que:

- La **altura del monitor** esté situada al nivel de los ojos (excepto para las personas con lentes progresivas que debe colocarse más abajo).

- El índice de **humedad** en los locales de trabajo debe estar entre el 40 y el 60%, los humidificadores además de las plantas permiten respetar dicho intervalo.

- Deben instaurarse **cambios de actividad o pausas** según precisa el decreto francés 91-451. El INRS recomienda realizar una pausa de al menos 5 minutos cada 45 a 60 minutos en las tareas de entrada de datos y de 15 minutos cada 2 horas en las tareas de diálogo.

*Finalmente, el empleo de **lágrimas artificiales** puede ser útil para las personas que tienen permanentemente los ojos secos pues tienden entonces a normalizar la frecuencia de parpadeo.*