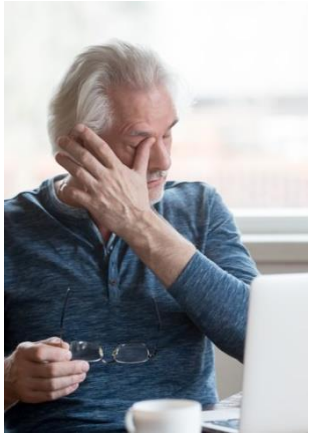
Muchos individuos experimental incomodidad de ojos y problemas de visión cuando ven pantallas digitales por periodos extendidos de tiempo. El Síndrome Visual Informático, a veces también llamado Tensión de Ojos Digital, describe un grupo de problemas relacionados a los ojos y visión que resultan de uso prolongado de computado, tabletas, lectores electrónicos y celulares. Mientras el uso de pantallas digitales aumenta, también lo hace el riesgo de desarrollar síntomas atribuidos al síndrome visual informático.

Los síntomas del síndrome visual informático pueden varias por individuo, pero pueden incluir:

- tensión de ojos, resequedad, enrojecimiento o irritación
- visión borrosa o doble
- dolores de cabeza
- dolor de cuello, hombros o espalda
- pérdida de concentración

0001867



0001868

Factores que contribuyen al síndrome de visión informática:

- iluminación inadecuada
- brillo de pantalla
- contraste subóptimo o resolución en la pantalla
- ver una computadora a una distancia o ángulo incorrecto
- mala postura al sentarse
- problemas de visión sin corregir
- tiempo pasado inadecuadamente alejado de la pantalla
- el proceso normal de envejecimiento
- una combinación de estos factores

Para prevenir, reducir y eliminar los síntomas del síndrome de visión informática, hay muchos cambios que puede hacer a su ambiente de trabajo y hábitos de vista con la pantalla.

- Asegure que la iluminación en su área de trabajo sea cómoda a los ojos y prevenga el reflejo en su pantalla de la computadora.
- Minimice la exposición a la luz azul, que puede afectar negativamente la visión en el largo plazo y afectar su ciclo de sueño. Las fuentes de luz azul incluyen pantallas digitales, dispositivos electrónicos, luz fluorescente y LED.

© Weeklysafety.com, LLC

Al usar una computadora o laptop, asegure que posicione su monitor de manera que proporcione la visión más cómoda para sus ojos.

- El área visible de su pantalla debe estar justo debajo de su línea de visión, así que la parte superior del monitor debe estar a nivel de los ojos.
- La pantalla del monitor debe estar entre 20 y 40 pulgadas lejos de los ojos.

Una de las mejores maneras de ayudar a prevenir el estrés de ojos relacionado a las computadoras es ser consciente sobre tomar descansos de la pantalla periódicamente.

- Planee tomar un Descanso de 5 minutos cada hora para prevenir la tensión de los ojos. Muévase, permita que sus ojos se enfoquen en escenas a distancia o de a sus ojos un descanso.
- Una sugerencia popular es llamada el método 20-20-20, que recomienda que, por cada 20 minutos de trabajo de computado, se detenga y vea hacia otro lado alejado de la computadora, a un punto de al menos 20 pies en la distancia, por al menos 20 segundos para permitir que los ojos se vuelvan a enfocar.
- Por cada 2 horas de trabajo continuo de computado, tomar un descanso de la pantalla es aconsejable por al menos 15 minutos.

COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Éste material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de éste material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar éste material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de éste material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Éste material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en ésta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Éstos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en éste entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-vendidas para ningún propósito.

- 0001867 – 0001868 Shutterstock License for Weeklysafety.com

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita www.weeklysafety.com o envía un correo a safety@weeklysafety.com.