

La UPRL informa



LA VISTA - EL SENTIDO MÁS IMPORTANTE

EL 80% DE LAS SENSACIONES E INFORMACIÓN QUE RECIBIMOS LLEGAN A NOSOTROS A TRAVÉS DE NUESTROS OJOS

Nuestros ojos están protegidos por la órbita (hueso), párpados, pestañas y las lágrimas que los humedecen, eliminan la suciedad y agentes irritantes y que también los protegen de infecciones.

La mayoría de enfermedades que los pueden afectar son leves, pero algunas pueden llegar a producir ceguera.

ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES:

- **Alergias.**
 - **Conjuntivitis**, que es la infección de la membrana que recubre el ojo y **blefaritis**, que en ocasiones se complica con orzuelos.
 - Defectos de graduación: **Miopía, Hipermetropía y astigmatismo.**
- Hay otras patologías, también frecuentes, que aumentan con la edad:
- **Degeneración macular**, que da lugar a pérdida de visión central.
 - **Glaucoma o hipertensión ocular**, que sin un diagnóstico y tratamiento adecuado puede llegar a producir ceguera.
 - **Retinopatía diabética**, alteración retiniana debida a la diabetes que en ocasiones se complica con desprendimientos de retina.
 - **Moscas volantes**, relacionadas con la miopía o la tercera edad.
 - **Presbicia** o vista cansada.

La UPRL informa

- **Cataratas**, que son la opacidad del cristalino, más frecuentes en la tercera edad.

Hoy día, con el uso cada vez más frecuente del ordenador aumentan las molestias oculares y una de las patologías que más aumenta es el **ojo seco**. Cuando estamos con el ordenador, debido a la atención que requiere nuestra tarea, **no parpadeamos con la frecuencia adecuada de 20 veces por minuto y lo hacemos sólo 5 veces**. Los síntomas más frecuentes a los que da lugar son: fatiga visual, sequedad, tensión, pesadez, picor y escozor y muy frecuentemente dificultad en el uso de lentillas.

La borrosidad de los caracteres por el ojo seco, y en otros casos defectos de refracción por una mala graduación óptica, dan lugar a que adoptemos malas posturas en nuestro puesto de trabajo ocasionando trastornos extra oculares como **cefalea, vértigo, ansiedad, cervicalgia, dorsalgia, lumbalgia, trastornos del sueño...**

Por todo ello se aconseja para minimizar las molestias frente al ordenador:

- **No usar continuamente más de 1h el ordenador**, realizando micro-pausas de no más de 2 minutos ni menos de 30 segundos. Se recomienda alternar con otras actividades.
- Si es necesario **aumentar tamaño de letra** con caracteres bien definidos y texto negro sobre fondo blanco.
- Colocar el monitor frente a nosotros **a la altura de los ojos**, a 60 cm con inclinación de 20°.
- No es recomendable un exceso de luz y es necesario **evitar los reflejos**.
- En las micro-pausas **realizar ejercicios con los ojos**, desviando la mirada a izquierda y derecha y relajando la musculatura cervical.

RECOMENDACIONES

- **Acude periódicamente a revisar tus ojos** para tenerlos sanos, porque no siempre hay síntomas que nos avisen. Esto es aún más importante si notas alguno, tienes más de 40 años, o antecedentes familiares de Hipertensión ocular, diabetes,...
- **Come sano**, frutas, hortalizas y pescados con alto contenido en Ácidos Omega-3.
- **Mantén un peso saludable**: el sobrepeso aumenta el riesgo de diabetes y otras enfermedades.
- **Usa protección ocular** si hay riesgos en el trabajo, así como gafas de sol. Si usas lentillas mantén buena higiene de las mismas.
- **NO FUMES, AUMENTA EL RIESGO DE DEGENERACIÓN MACULAR, CATARATA Y DAÑO EN EL NERVIÓ ÓPTICO.**