

La UPRL informa

Salud ocular y trabajo: consejos para cuidar tus ojos.

Según la OMS, en el mundo hay aproximadamente 285 millones de personas con discapacidad visual, de las cuales 39 millones son ciegas.



El 80% del total mundial de casos de discapacidad visual se pueden evitar o curar. La distribución mundial de las principales causas de discapacidad visual es como sigue: errores de refracción (miopía, hipermetropía o astigmatismo) no corregidos: 43%; cataratas no operadas: 33%; glaucoma: 2%.

Un conductor con mala visión tiene el triple de posibilidades de sufrir un accidente de tráfico.

Consejos para cuidar tus ojos:

- No toques tus ojos con los dedos u objetos sucios
- Ajusta el brillo de la pantalla de ordenadores y teléfonos.
- Toma descansos para relajar ojos y cuerpo, parpadea frecuentemente, ejercita tus ojos.
- La lubricación ocular evita la sequedad del ojo.
- Dormir de 7 a 8 horas evita la fatiga y el enrojecimiento ocular.
- Usa protección ocular con gafas homologadas de acuerdo a tu puesto y riesgos laborales. Antes de comenzar las labores diarias, revisa cuidadosamente el estado de las piezas que componen el protector ocular, verificando sobre todo la claridad de la lente.
- Protege tus ojos de la exposición solar con unas gafas de sol de calidad.
- Una alimentación saludable, rica en vegetales y frutas ayuda a evitar problemas de visión.
- Realiza los exámenes y control visual ocupacional.

La UPRL informa

Síntomas de fatiga ocular relacionada con ordenador:

- Dolor de cabeza
- Ojos irritados o secos
- Visión borrosa
- Dificultad para enfocar las imágenes
- Visión doble ocasional
- Cambios en la percepción del color



Fuente: Prevención Integral

La UPRL informa



**Mira lejos al horizonte
y súbitamente mira
cerca**



**Abrid los ojos tanto
como se pueda y luego
cerradlos fuertemente**



**Tapar los ojos y frotarlos
suavemente**



**Sentado, mire al frente y sin mover la
cabeza, desvíe la mirada todo lo posible
hacia la izquierda y a la derecha.
Luego arriba y abajo**



**Dirigir la mirada al infinito
(para los ojos esto equivale a
una distancia superior a 6m)
Los músculos oculares
se relajan**



**Haga pausas breves
y parpadee**