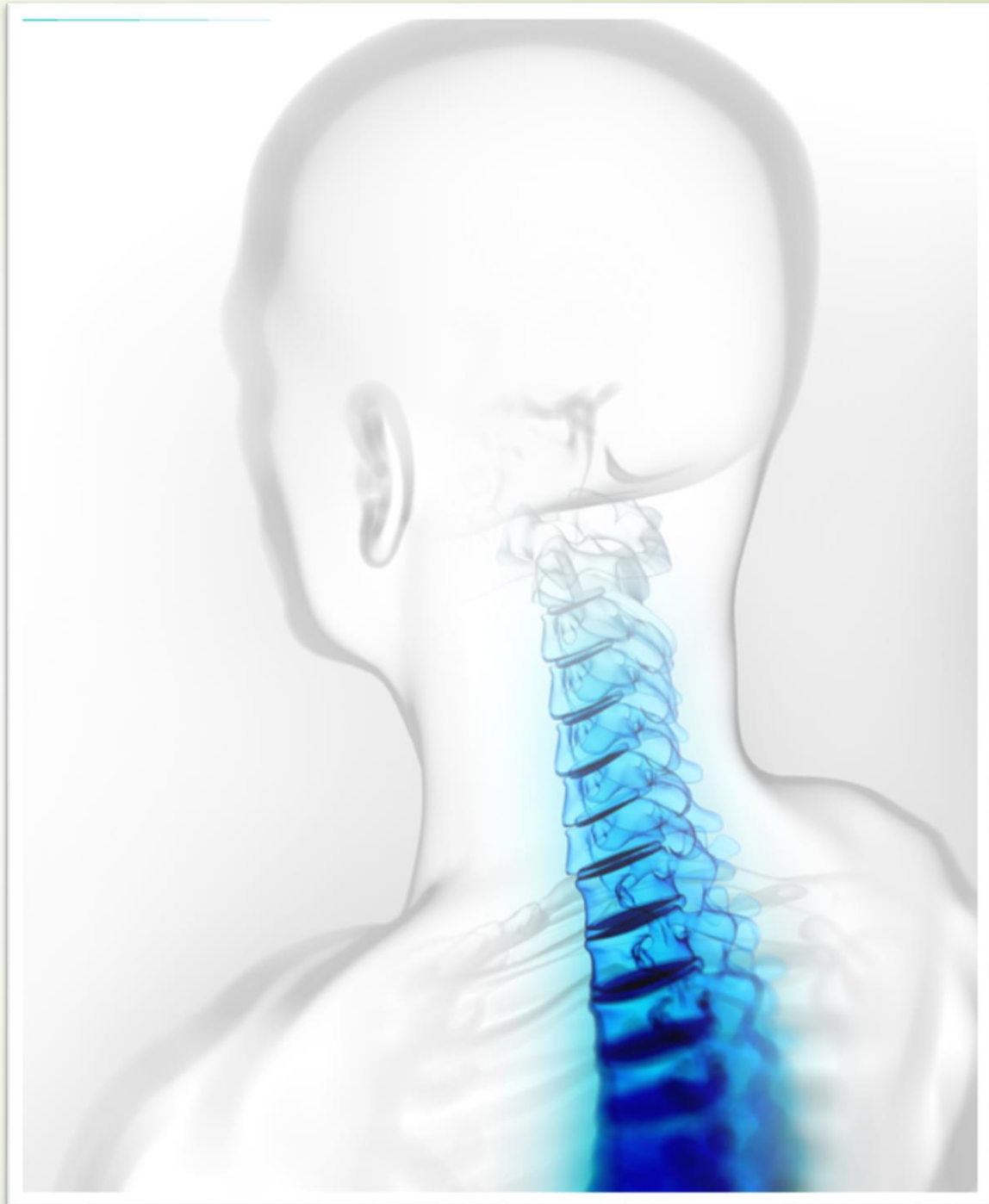


FATIGA OCULAR





OBJETIVOS

- ❖ *Capacitar a los trabajadores acerca de la fatiga ocular en relación a su entorno laboral.*
- ❖ *Identificar las condiciones de riesgos asociadas a la fatiga muscular.*
- ❖ *Dar a conocer técnicas de prevención de la fatiga ocular.*
- ❖ *Sensibilizar a los trabajadores con el fin de prevenir alteraciones oculares.*

FATIGA OCULAR

- Se define como un conjunto de síntomas que van desde las molestias oculares (picor, ardor, sequedad, lagrimeo, parpadeo, dolor ocular), trastornos visuales (visión borrosa, visión fragmentada y diplopía) y síntomas extra oculares (cefalea, vértigo, molestias cervicales, náuseas).



CANSANCIO



SEQUEDAD



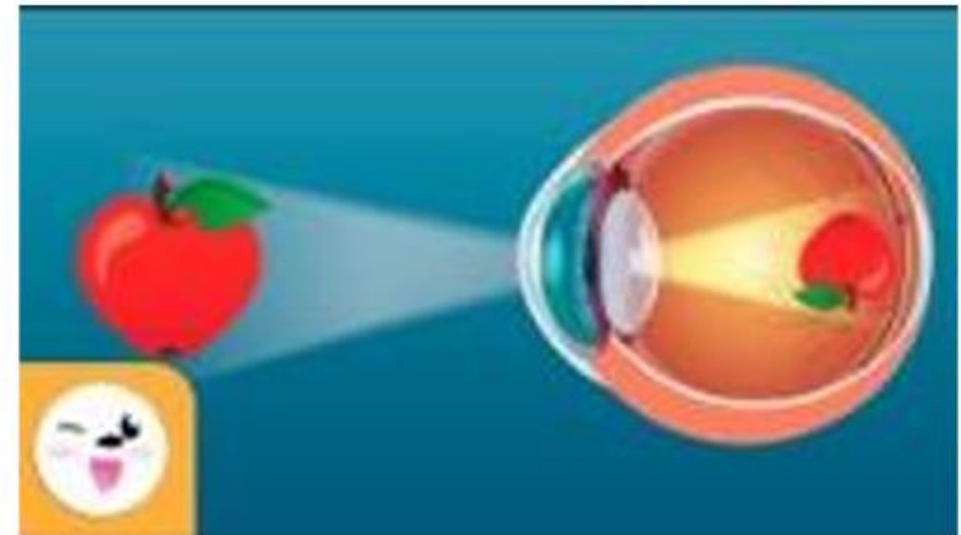
ENROJECIMIENTO



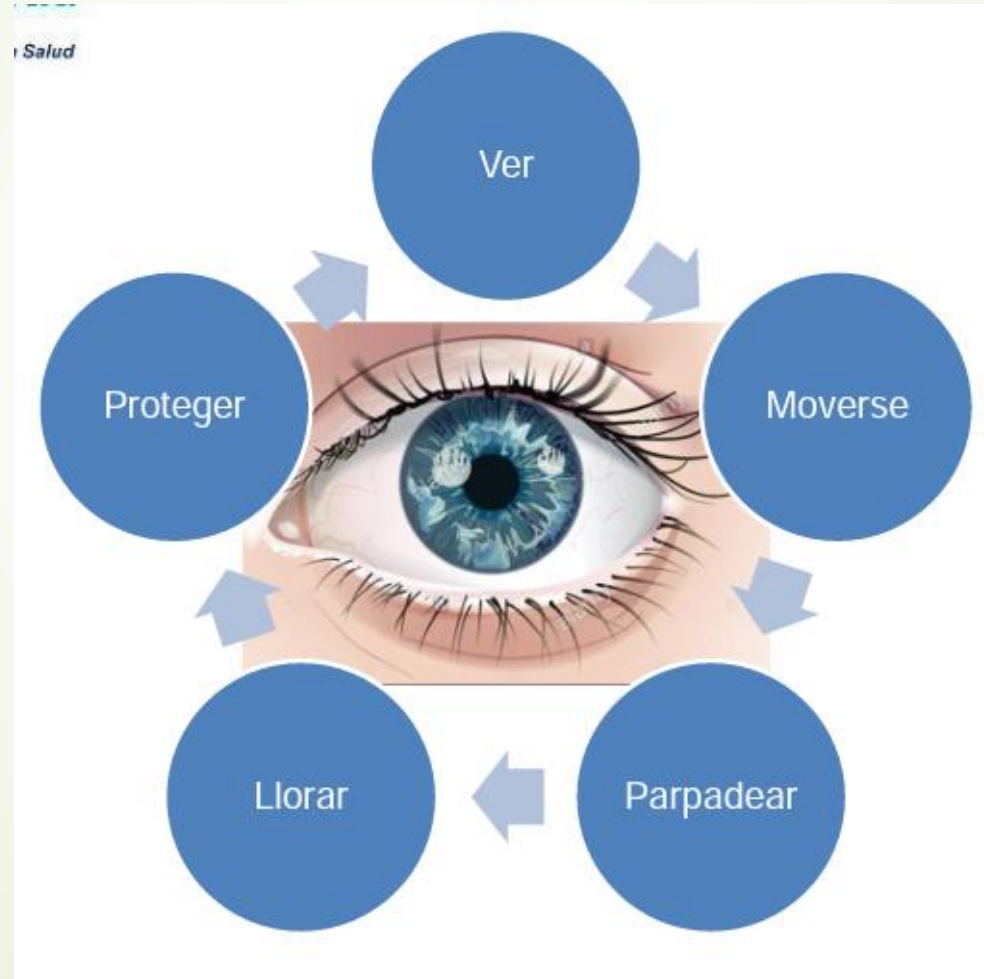
DOLOR DE
CABEZA

OJO

- Es un órgano visual que detecta la luz y la convierte en impulsos electroquímicos que viajan a través de neuronas por el nervio óptico



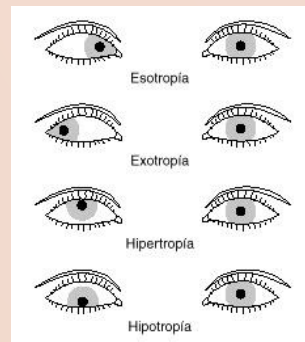
ROL DE LOS OJOS



CAUSAS

Factores intrínsecos

- Miopía
- Astigmatismo
- Presbicia
- Disfunciones de la musculatura interna y externa.
- Heteroforias



Factores personales

- Edad
- Insatisfacción en el empleo
- Horas de actividad laboral
- Presencia de hábitos tóxicos (alcohol, tabaco).
- Trastornos del sueño

Factores relacionados con el puesto de trabajo

- Distancia (Pantalla-teclado-documentos).
- Calidad de la imagen de la pantalla.
- Luminancia de las pantallas.
- Posicionamiento inadecuado de la pantalla
- Reflejos de la pantalla
- Condiciones del trabajo como ruido, ventilación y temperatura.

SINTOMAS

OCULARES

- Sensación de tensión del globo ocular, sequedad del ojo, tensión o pesadez en los párpados y ojos, sensación de ardor o picazón, sensibilidad a la presión, prurito, hiperemia, lagrimeo, inflamación palpebral.

VISUALES

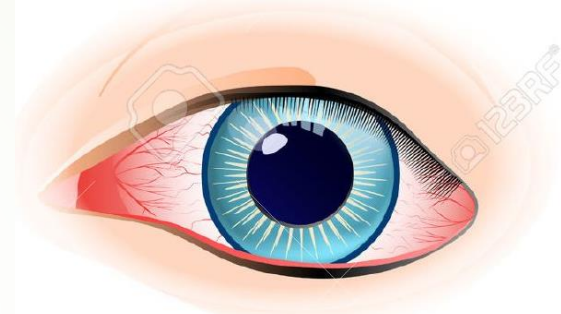
- Visión borrosa, visión doble, diplopía, disminución de la agudeza visual, dificultad de fijación, aparición de sombras alrededor de los objetos, fotofobia, visión confusa, debilitamiento de la visión y diplopía.

GENERALES

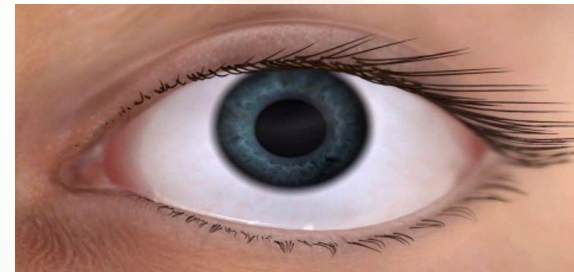
- Cefaleas, náuseas, vómitos, somnolencia, sensaciones de vértigo.

CONSECUENCIAS

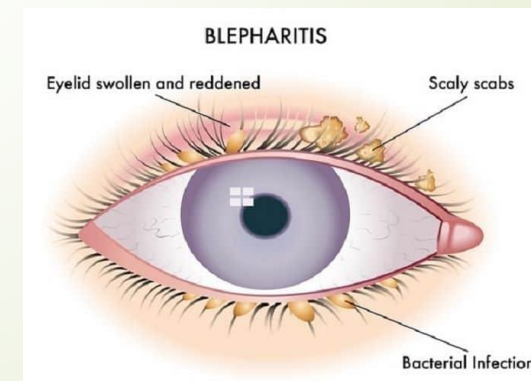
► Conjuntivitis



► Ojo Seco



► Blefaritis



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- ❖ Al trabajar frente a una video terminal es necesario hacer pausas visuales.
- ❖ Las gafas para computadora con lentes o recubrimientos especiales pueden ayudar a filtrar la luz azul emitida por las pantallas.
- ❖ Limite el tiempo de exposición a pantallas antes de acostarse. Lo ideal es guardar los dispositivos un par de horas antes de irse a la cama.
- ❖ Asegurarse de que se tiene una **luz adecuada** para llevar a cada actividad. Leer un libro con poca luz, tener la pantalla del ordenador con el brillo y el contraste mal ajustados, o no llevar gafas de sol cuando se realiza un deporte al aire libre, acelera la aparición de la fatiga visual.
- ❖ Comprobar que la pantalla del ordenador, de la Tablet o del móvil **no tiene reflejos**. Las luces que se reflejan en las pantallas exigen un sobreesfuerzo a los ojos.



RECOMENDACIONES

FATIGA OCULAR

Síntomas de fatiga ocular relacionada con computadoras

Dolor de cabeza al usar la computadora



Ojos irritados o secos



Visión borrosa



Dificultad al enfocar al voltear del monitor a otro objeto



Visión doble ocasional



Cambios en la percepción del color

Dificultad en ver a larga distancia tras usar prolongadamente el monitor



Sugerencias

Bajar la temperatura del monitor



Trabajar texto negro en fondo blanco



Ajustar el brillo para que sea similar al del medio ambiente



Parpadear constantemente



Tomar descansos para relajar ojos y cuerpo



Relajar ojos cada 30 minutos.



RECOMENDACIONES

Sí



Utilizar protección visual en actividades fuera de lo común.



Realizarse un chequeo anual.



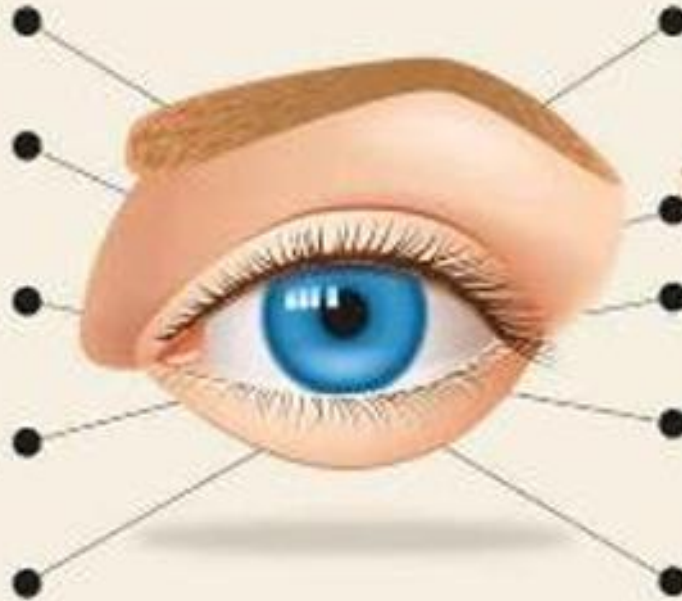
Consumir alimentos ricos en Omega 3, betacarotenos y luteína.



Elegir un maquillaje no alergénico y procurar reemplazarlo frecuentemente.



Pausas activas para relajar los ojos.



No

Frotarse los ojos.

Auto medicarse con gotas oftálmicas.

Exponerse demasiado al sol.

Desconocer antecedentes de afecciones visuales en la familia.

En caso de usar lentes permanentes, dejar de usarlos por periodos largos.

TRABAJOS OPERATIVOS

- ❖ Realizar seguimientos médicos si existe una molestia.
- ❖ Mantener la lubricación ocular realizando parpadeo constante.
- ❖ Hacer pausas visuales.
- ❖ Usar las gafas de seguridad adecuadamente.
- ❖ Posicionarse a una distancia adecuada para la utilización de las herramientas.
- ❖ Realizar ejercicios adecuados para la relajación visual.
- ❖ Posicionarse en áreas que tengan iluminación adecuada.
- ❖ En trabajos que requieran de precisión visual evitar realizar cambios repentinos de mirada.



EJERCICIOS DE PREVENCIÓN

1. Alternar la vista entre un objeto lejano y uno cercano varias veces durante unos 10 segundos.



2. Frotar las palmas de las manos y colocarlas sobre los ojos cerrados.



3. Parpadear conscientemente, de forma lenta, abriendo y cerrando los ojos



4. Realizar masaje sobre los músculos de la cara de forma circular y con leve presión.



EPPS



CUANDO ACUDIR AL MEDICO

Al tener relampagueos de luz o destellos.

Tener los ojos secos con ardor y dolor.

Notar manchas o puntos flotantes al ver.

Observar manchas oscuras en el centro de la visión.

Notar distorsión en las líneas rectas.

Tener dificultad para enfocar objetos..

Notar un cambio de color en el iris.



HIGIENE AUDITIVA





OBJETIVOS

- ❖ *Capacitar a los trabajadores acerca de la fatiga auditiva en relación a su entorno laboral*
- ❖ *Dar a conocer técnicas de prevención de la fatiga auditiva.*
- ❖ *Sensibilizar a los trabajadores con el fin de prevenir alteraciones auditivas.*

FATIGA AUDITIVA

- *Los oídos son nuestra ventana hacia una vida llena de sonidos y sensaciones. Por este motivo son muy importantes los cuidados y la limpieza de esta zona del cuerpo, desde edades muy tempranas, siguiendo las recomendaciones de los especialistas y evitando someterlos a ruidos intensos, para que no suframos problemas auditivos e infecciones.*






BENEFICIOS



- Es fundamental en la comunicación humana



- Es la vía para adquirir el lenguaje y todo tipo de aprendizajes

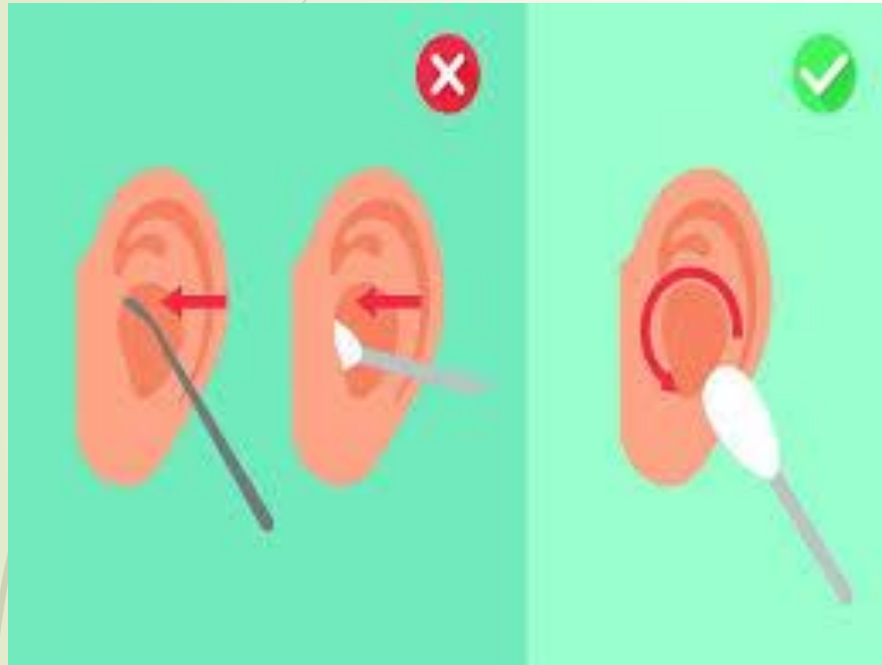


- Contribuye al desarrollo de las expresiones culturales, lingüísticas, socio-afectivas, personales en el pensamiento y conocimiento



- Desarrollo y potencialización de capacidades .

HIGIENE PABELLON AUDITIVO



MALAS PRÁCTICAS DE LIMPIEZA

Elementos como cotonitos, llaves, fósforos, uñas, entre otros, pueden ir compactando el cerumen y favoreciendo la formación de un tapón que bloquee el oído.



SONIDO VS RUIDO

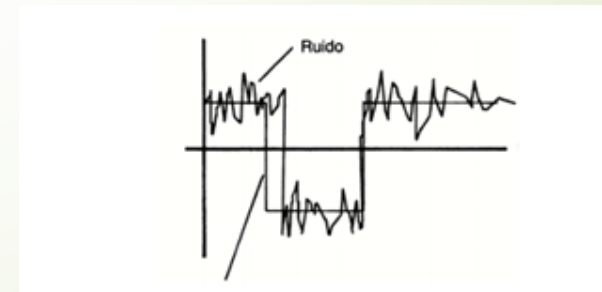
SONIDO

- Se produce por el choque entre dos objetos que vibran convirtiéndose en energía sonora, esta forma de energía viaja a través del aire y es percibida por el oído.



RUIDO

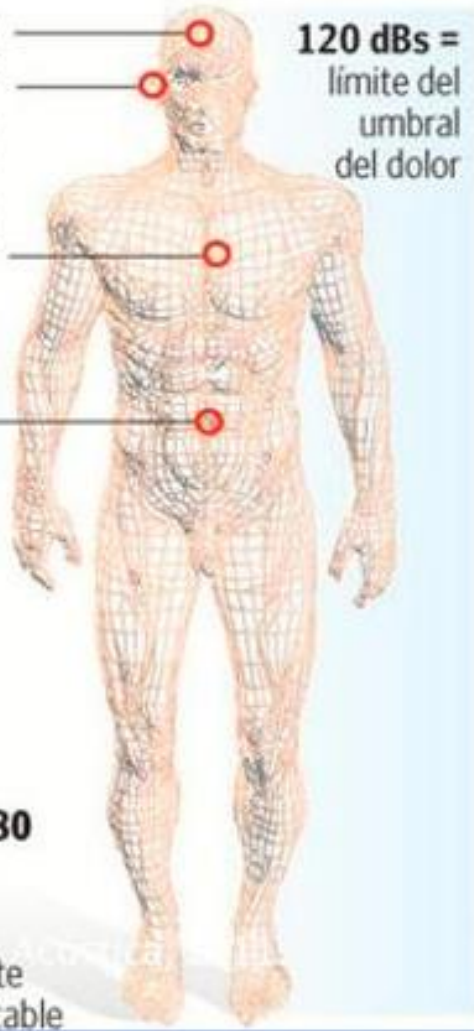
- Es un sonido no deseado que interfiere en la vida diaria, en la comunicación, trabajo o descanso y a mayores niveles se podría convertir en "molestia" también llamado "ruido".



Intensidad



Efectos del ruido prolongado sobre el organismo:
estrés, problemas de sueño, falta de descanso, hipertensión, ansiedad, dolor de cabeza, problemas digestivos, etc



Ambiente silencioso Ambiente poco ruidoso Ambiente ruidoso Ambiente molesto Ambiente insoportable

TIPOS DE RUIDO

Ruido Continuo



Ruido Intermitente



Ruido de Impacto

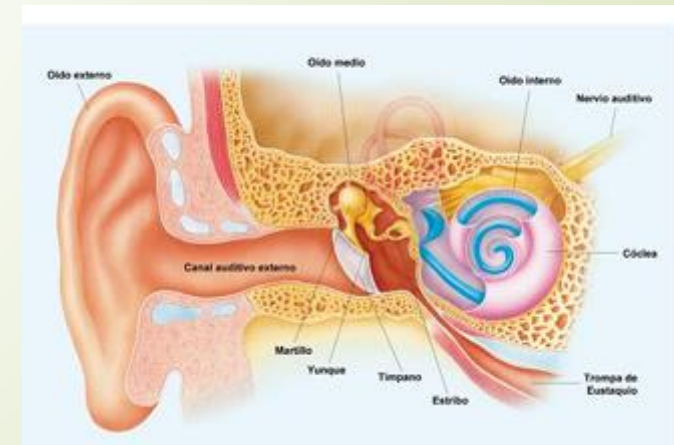
1. Peligros en el lugar de trabajo



2. Peligros en los estilos de vida



3. Factores del funcionamiento orgánico de las personas



CONSECUENCIAS

- Dolor de oído
- Sordera progresiva
- Vértigo o mareo
- Interferencia de la comunicación



CUANDO ACUDIR AL MEDICO

Tienes zumbido, rugido o siseo en los oídos

Tienes mareos o problemas de equilibrio

Tienes antecedentes de infecciones de oído, traumatismo de oído o cirugía de oído.

Puedes oír una moneda cuando golpea el piso o cuando una puerta se cierra.

Tienes problemas para entender a alguien que te habla por teléfono

Alguna vez tuviste un trabajo que te haya expuesto a ruidos fuertes, volaste aviones o estuviste en un combate milita



EPPS



Pacientes que consultan al médico por infecciones respiratorias agudas o por controles de rutina:



de los niños tiene un tapón de cerumen que **obstruye su canal auditivo en un 100%**.



de los niños tiene un tapón de cerumen que **obstruye su canal auditivo en un 75%**.



de los niños tiene un tapón de cerumen que **obstruye su canal auditivo en un 50%**.

REGALA

1

DE SU

17

ALIMENTARÁS

14

EL RESTO

16

UN DÍA,

10

PARA

15

ALIMENTO

8

Y LE

6

A UN

4

HOMBRE

5

ENSEÑALE

11

UN

2

Y LO

13

PARA

9

DARÁS

7

VIDA

18

A PESCAR

12

PESCADO

3

ENCUENTRA 5 OJOS DE GATO

