

Nuevos retos visuales y comportamientos posturales generados por el uso de dispositivos digitales.

En los últimos años se ha producido un importante incremento en el uso, tanto a nivel particular como laboral, de los ordenadores portátiles, los lectores de libros electrónicos, las consolas portátiles, las tabletas, los dispositivos de navegación, y los “*Smartphones*”. Hoy en día es difícil imaginar la vida sin los **dispositivos digitales** y sin todas las herramientas e información a las que accedemos con ellos.

Esta revolución no afecta solo a nuestra capacidad permanente de acceso a la información, sino que la **visión**, las **posturas** que adoptamos y los **movimientos** que realizamos también han cambiado.

El empleo de estos equipos adoptando malas posturas ha generado un **incremento de las molestias oculares y de los trastornos musculoesqueléticos** que se manifiestan en forma de lumbalgias, cervicalgias, cefaleas y lesiones en los miembros superiores, entre otras.

El **cansancio ocular** por el uso de dispositivos digitales es un problema actual que ha ido surgiendo a medida que se ha ido modificando la forma de trabajar de la sociedad. **El uso constante de dispositivos digitales plantea nuevos retos visuales**; los ordenadores portátiles, los Smartphone y las tabletas requieren una distancia de lectura menor que los libros y otros medios impresos, lo que hace que nuestros ojos tengan que estar cambiando rápidamente el enfoque de cerca a lejos y viceversa.



Una parte natural y molesta del envejecimiento es la **presbicia** que empieza a notarse entre los 40 y 45 años. Se trata de una **pérdida gradual de la capacidad de los ojos para enfocar objetos cercanos**.

Las personas con presbicia han perdido parte de su capacidad de adaptación natural, especialmente a distancias cortas e intermedias, por lo que buscan recuperar todo su campo de visión utilizando **lentes progresivas**.

La graduación aumenta de manera progresiva siendo la **visión óptima de lejos** cuando nos colocamos la gafa normal y miramos por la parte superior de la lente, siendo la **visión óptima de cerca** cuando miramos por la parte baja del cristal progresivo.

La forma en que estamos acostumbrados a mirar cambia, siendo preciso acompañar el movimiento de los ojos con un ligero movimiento de la cabeza para evitar las zonas borrosas de los laterales.

Cuando fijamos nuestra mirada sobre una **pantalla de visualización de datos**, o sobre cualquier otro dispositivo digital, **miramos por la parte baja de la lente**, por lo que resulta lógico pensar que **la postura de la columna cervical cambia**, esto ocurre en mayor medida cuando miramos la parte superior de la pantalla o cuando ésta se encuentra demasiado alta o demasiado cerca.

Recomendaciones

Colocación de la pantalla del ordenador.

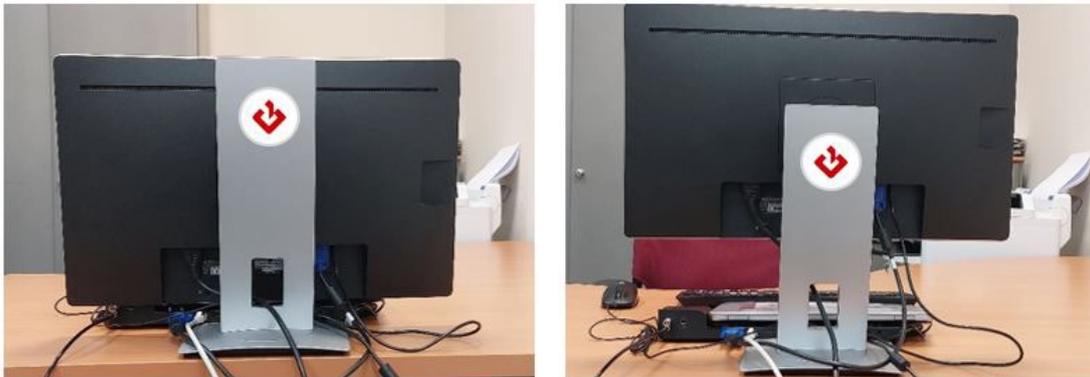
La colocación de la pantalla **es fundamental para la correcta visualización** de la información.

Distancia de visualización. Depende de la **tarea y del tamaño del monitor**. Las pantallas que habitualmente se utilizan en las oficinas requieren una distancia de visión de entre 400 mm. a 750 mm. En el caso de personas que utilicen gafas progresivas se debe **regular el tamaño de los caracteres** para que la distancia de visualización sea la mayor posible con el fin de que su visión óptima se logre sin necesidad de mirar por la parte baja de la lente.



Altura de la pantalla. Si bien la recomendación general es que se sitúe la pantalla a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de los ojos de la persona usuaria del equipo, **en el caso de personas que usan gafas progresivas esta altura debe ser sensiblemente**

menor con el objeto de evitar la necesidad de realizar extensión cervical para mirar por la parte baja del cristal.



Atril o portadocumentos.

Cuando se trabaja con una pantalla de visualización y con documentos impresos simultáneamente puede ser de gran ayuda **utilizar un atril para facilitar el cambio de acomodación del ojo**. En el caso de utilizar **portadocumentos** es importante que este sea **regulable en altura** para posibilitar a las personas que utilizan gafas progresivas una regulación más baja de lo habitual.

Pausas de recuperación.

Es conveniente que las personas que utilizan gafas progresivas realicen **pausas periódicas** que posibiliten el descanso visual y el cambio postural.

Gafas ocupacionales.

Pueden ser una buena alternativa para personas con presbicia que utilizan muchas horas dispositivos digitales tales como el ordenador, la tableta o el Smartphone y para los profesionales que realizan su trabajo en un despacho de tamaño relativamente pequeño.

Formación y sensibilización.

Es recomendable **informar a las personas usuarias de dispositivos digitales que utilizan gafas progresivas por primera vez** de la conveniencia de realizar unos ejercicios iniciales de adaptación y de la necesidad de modificar la regulación del puesto de trabajo. Se debe **promover** entre las mismas, **hábitos correctos de ergonomía postural** que contemplen el cambio postural y eviten el estatismo en el puesto de trabajo.

Extracto de Artículo Técnico.

D. Antonio Emir Díaz Martínez Consultor Nacional de Ergonomía. Área de Prevención de FREMAP.