

January 2002

## ¿Usted usa computador más de 2 horas diarias? ¿Esto le interesa!

Sandra Ortiz Vega

*Universidad de La Salle, Bogotá, sandraortizv@hotmail.com*

Follow this and additional works at: <https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls>

---

### Citación recomendada

Ortiz Vega, S. (2002). ¿Usted usa computador más de 2 horas diarias? ¿Esto le interesa!. Revista de la Universidad de La Salle, (34), 61-64.

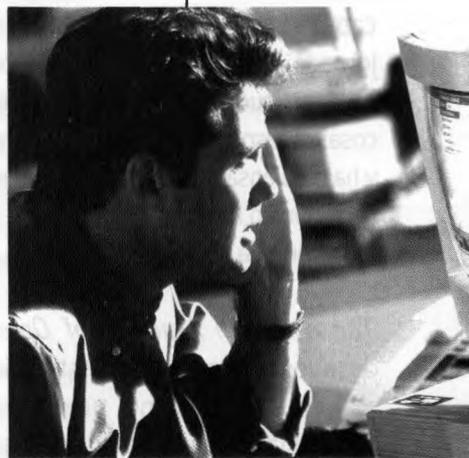
This Artículo de Revista is brought to you for free and open access by the Revistas de divulgación at Ciencia Unisalle. It has been accepted for inclusion in Revista de la Universidad de La Salle by an authorized editor of Ciencia Unisalle. For more information, please contact [ciencia@lasalle.edu.co](mailto:ciencia@lasalle.edu.co).

# ¿USTED USA COMPUTADOR MÁS DE 2 HORAS DIARIAS? ¡ESTO LE INTERESA!

**Sandra Ortiz Vega**

*Optómetra, Universidad de La Salle  
Especialización en Gerencia de Mercadeo  
Diplomado en Cuidado Primario de Segmento Anterior  
Universidad de La Salle  
sandraortizv@hotmail.com*

*Este artículo trata el Síndrome del Usuario del Computador, tan común en los últimos tiempos, con el objetivo de que el lector, usuario de PC, conozca e identifique los síntomas y signos que puede estar padeciendo. La finalidad es conscientizar sobre la importancia de realizarse un examen visual frecuentemente.*



**E**l avance de la ciencia, nos trae numerosos beneficios y satisfacciones pues cada vez usamos más videocámaras o cámaras digitales en reemplazo de las convencionales, escribimos más *e-mails* y menos cartas, compramos y vendemos por Internet; todo esto es el producto de la tecnología que cambia hábitos y procesos y está muy bien hasta cuando la salud se ve implicada.

Frente al uso de terminales de computación hay muchos “mitos y creencias”; entre otras, que los computadores emiten radiación ultravioleta, infrarroja, rayos X, entre otros. Es cierto, pero no se alarme que no es tan grave como parece. Los computadores emanan radiación ultravioleta, tanto o menos que una lámpara fluorescente.

Bueno, y si es así, ¿por qué tengo tantos síntomas después de trabajar un buen rato en el computador?, se preguntará usted. ¿Ya se lo preguntó a su óptometra? Bueno, le voy a contar por qué.

Muchos usuarios de computador sufren de cansancio ocular, ardor en los ojos, enrojecimiento, visión borrosa y dolor de cabeza, entre otros, después de una jornada normal de trabajo. Lo peor de todo es que a pesar de hacer muchas cosas al respecto, siguen exactamente igual y hasta piensan que la solución es cambiar de trabajo o hasta trabajar menos. Espero usted no sea uno de ellos.

*The American Academy of Optometry*, después de muchas investigaciones y estudios, determinó que existe un problema visual relacionado específicamente con el uso del computador; esta combinación de signos y síntomas recibe

el nombre de “síndrome del usuario de computador”.

### ¿Cuáles son las causas?

Existen varias causas, todas ellas relacionadas directamente con el uso del computador y no con la emisión de radiación U.V. El 90 de los usuarios de computador que no usan lentes, al realizarse un examen exhaustivo, resultan con algún problema refractivo.

Durante mucho tiempo los profesionales de la salud recomendaban a sus pacientes el uso de filtros como el VDT, ámbar, verde, azul, pues éstos eran indicados para el uso de computadores; también recomendaban filtro UV (ultra violeta) y filtro AR (antirreflejo).

Los filtros VDT relajaban un poco y daban mayor contraste disminuyendo en parte las molestias que producía el computador, pero de pantallas monocromáticas, esto quiere decir que no son funcionales para los terminales que usamos ahora. El filtro UV protege contra la radiación UV que emite el computador, pero como ya les dije, es muy poca y no es la que produce la gran mayoría de los síntomas.

El filtro AR (antirreflejo) es el más indicado de todos pues transmite el 99% de luz que llega a los lentes, evitando los molestos reflejos que produce el trabajar frente a una pantalla de un computador. Pero aún no solucionamos del todo el problema.

Las causas más frecuentes del síndrome del usuario del computador son:

**La acomodación:** Cuando trabajamos prolongadamente frente al terminal, estamos fijando nuestros ojos a una distancia aproximada de 50 cm. por algún tiempo, eso hace que el sistema de acomodación del ojo, que permite enfocar a varias distancias, esté por un rato estático, afectando el enfoque cuando cambiamos la distancia de fijación. Por esto cuando se acaba una jornada de trabajo, no podemos enfocar a larga distancia, por lo menos por un tiempo.

**Problemas de refracción:** Defectos conocidos como la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo se pueden acentuar transitoriamente al realizar actividades como trabajar en un computador. En la mayoría de los casos estas personas con leves defectos, ven muy bien tanto de lejos como de cerca, en condiciones normales; pero las complicaciones aparecen temporalmente, durante algunas tareas, haciendo que la visión se emborrona ocasionalmente.

**La convergencia:** Existen molestias producidas por la carencia de fuerza de los músculos que mueven los ojos, dando lugar a la insuficiencia de convergencia. Ésta hace que el individuo se sienta cansado y con pesadez en los ojos al hacer actividades prolongadas a ciertas distancias. De un 20% a un 30% de la población padece insuficiencia de convergencia.

**Problemas cromáticos:** Algunas personas sufren dificultad para ver ciertas gamas de colores y no lo saben. Esto indudablemente afecta la percepción, causando molestias.

*Aproximadamente el 90% de los usuarios de computador que no usan gafas, resultan con algún defecto refractivo.*

**Frecuencia de parpadeo:** Al realizar actividades frente al computador, las veces que usted parpadea disminuyen en un 40%, produciendo irritación y ardor en sus ojos, pues al dejar de parpadear, el ojo deja de ser humectado con las lágrimas (esa es la razón por la que parpadeamos)



**Post-imágenes:** ¿Ha notado que al fijar por algún tiempo un objeto brillante o que emana luz, al dejarlo de ver, o al cerrar los ojos, aparece una mancha en su campo de visión? Esas son Post-imágenes, bastante molestas cuando usamos el computador.

**Variables ergonómicas:** Sé que ha oído mucho sobre esto, por eso no me voy a detener aquí. La postura en su lugar de trabajo es muy importante, trate de mantener erguido su cuerpo especialmente la espalda y el cuello.

**Estrés:** Realice su trabajo con satisfacción, que no sea una carga para usted, disfrútelo.

Por último quiero recomendar:

- Vaya donde su óptica para que le realice un examen exhaustivo y corrija minuciosamente su problema.
- Use lentes para trabajar en el computador, que sean formulados si es necesario, (esto lo decide su óptica), que tengan filtro UV y filtro A.R. antirreflejo. 📖

## Organice su sitio de trabajo

**Diseño del puesto de trabajo:** Evite trabajar con baja iluminación y ubique el foco de luz de tal manera que no dé reflejos sobre la pantalla.

**Organización del trabajo:** Si usted no es muy bueno con el computador y su trabajo se lo exige, practique o reciba un entrenamiento previo, así evitará molestias adicionales a las ya mencionadas. Organice su trabajo eficientemente, teniendo en cuenta horas de uso del computador y pausas.