

10
OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LA VISION

El Día Mundial de la Visión se celebra el segundo jueves de octubre, impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Agencia Internacional para la Prevención de la Ceguera (IAPB). Su objetivo es concienciar sobre la importancia del cuidado de la salud ocular y promover el acceso a servicios oftalmológicos de calidad. Se estima que 2.200 millones de personas en el mundo padecen alguna deficiencia visual, con una mayor prevalencia en regiones socioeconómicamente desfavorecidas, especialmente en zonas rurales. Además, las mujeres presentan una mayor incidencia de trastornos visuales en comparación con los hombres.

Salud visual en el ámbito laboral

Según el informe Eye Health and the World of Work, se estima que 13 millones de

personas sufren deficiencias visuales relacionadas con el trabajo, y cada año se producen aproximadamente 3,5 millones de lesiones oculares en el lugar de trabajo, representando el 1% de los accidentes laborales no mortales.

La OIT subraya la importancia de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores, incluidos sus ojos. Al dar prioridad a la sensibilización sobre la salud ocular y a su aplicación efectiva, podemos garantizar que los trabajadores tengan acceso a un entorno de trabajo seguro y saludable. Esto garantiza su bienestar general, reduce las desigualdades y propicia un aumento de la productividad”, según Joaquim Pinto Nunes, jefe del Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo de la OIT.

En Argentina, la Superintendencia de Riesgos del Trabajo (SRT) ha desarrollado una Guía Práctica sobre Iluminación en el Am-

biente Laboral, establecida por la Resolución SRT N° 84/2012, la cual incluye protocolos para la medición adecuada de la iluminación.

Síndrome Visual Informático

El uso extendido de pantallas digitales ha dado lugar al Síndrome Visual Informático (SVI), también conocido como Fatiga Visual Digital, que incluye un conjunto de problemas oculares y visuales derivados del trabajo prolongado frente a una computadora. Los síntomas se clasifican en:

- Visuales: visión borrosa, discomfort visual, diplopía.
- Oculares: ojo seco, enrojecimiento, irritación, fatiga ocular.
- Extraoculares: cefalea, dolor de cuello, hombros y espalda.



El SVI puede manifestarse con sólo tres horas diarias de exposición a pantallas. Los factores de riesgo incluyen aspectos personales (postura inadecuada, distancia y ángulo incorrectos, falta de descansos) y ambientales (iluminación deficiente, brillo excesivo, deslumbramientos, contrastes inadecuados).



En el entorno laboral, se debe promover que las estaciones de trabajo cumplan con los siguientes criterios:

- Pantallas de alta calidad, bien calibradas en cuanto a brillo y contraste.
- Ajuste de la altura de la pantalla para que la parte superior esté a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.
- Colocar la pantalla a una distancia de 65 cm, evitando reflejos.
- Ajustar el tamaño de los caracteres y realizar pausas visuales cada 20 minutos, aplicando la regla 20-20-20: mirar a un objeto a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos.
- Parpadear con frecuencia para evitar el síndrome del ojo seco.
- Usar filtros de luz azul para reducir la fatiga visual causada por la exposición prolongada a pantallas.

Ergonomía visual y su importancia en la prevención de lesiones

La ergonomía visual, que incluye la disposición de la estación de trabajo y la optimización de la iluminación, es un aspecto clave en la prevención de trastornos musculoesqueléticos asociados con el SVI. La combinación de malas condiciones visuales y una mala postura pueden exacerbar problemas de cuello, hombros y espalda. La adaptación ergonómica del espacio laboral, junto con la adopción de hábitos como los microdescansos visuales, ayuda

REGLA 20 - 20 -20



a prevenir estos problemas y favorece el bienestar integral del trabajador.

Importancia de la capacitación y sensibilización en salud visual

Desde los Servicios de Medicina del Trabajo, es crucial que se desarrollen programas de capacitación para los empleados sobre la importancia del autocuidado visual y las buenas prácticas ergonómicas. También es recomendable implementar evaluaciones periódicas del entorno laboral y hacer ajustes en función de las necesidades visuales de los empleados.

Estas medidas, combinadas con una evaluación periódica del entorno de trabajo, son esenciales para prevenir lesiones visuales relacionadas con el trabajo y mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores.





Sabemos que las lesiones de índole laboral que afectan el aparato visual están contempladas en el Baremo Laboral, Dec. N° 659/96 y 49/15. Donde establece que la secuela de un accidente laboral o las alteraciones producidas por una enfermedad profesional con repercusión oftalmológica pueden producir el siguiente compromiso de la función visual, siendo éstas generadoras de incapacidad laboral, entre ellas podemos citar:

- Pérdida de la agudeza visual. Por compromiso de los medios transparentes, de la retina del nervio óptico, de la vía óptica o de la corteza sensorial.
- Pérdida del campo visual, puede ser uni o bilateral.
- Pérdida o compromiso de la función motora de la musculatura extraocular (con o sin diplopía).

- Pérdida de alineamiento ocular y de la posición y o movilidad palpebral (ptosis, lagoftamos y otras alteraciones).
- Lesiones de la Vía Lagrimal.
- Alteraciones misceláneas.

Bibliografía

<https://www.ilo.org/publications/eye-health-and-world-work>

<https://www.who.int/es/news/item/08-10-2019-who-launches-first-world-report-on-vision>

<http://www.oftalmologos.org.ar/>

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anejos/190000-194999/193616/norma.htm>

https://www.srt.gob.ar/wp-content/uploads/2016/08/Guia_practica_1_Iluminacion_2016.pdf

<https://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anejos/35000-39999/37573/norma.htm>