

Identificación y prevención del síndrome visual informático mediante una guía de pausas activas en los empleados de la empresa South Pacific Seafood S.A. Sopase.

Dr. Wladimir Washington Molina Candell
 Lcda. Sara María Wong Villegas
 Universidad Metropolitana del Ecuador
 wladimir.molina.md@gmail.com
 sarimaria2002@hotmail.com



INTRODUCCIÓN

Hoy por hoy vivimos en un mundo globalizado que requiere de avances tecnológicos constantes, entre éstos avances, los dispositivos digitales impregnan todos los aspectos de la vida en todo el mundo y su uso va en aumento cada año con un impacto profundo en el trabajo; esto ha provocado que las personas pasen gran cantidad de horas al frente de un monitor, ya sea para, comunicación, o bien utilizar programas para el trabajo cotidiano, ha permitido que millones de usuarios transcurran gran cantidad de horas diarias al frente de una pantalla de luz artificial.

La finalidad de este trabajo es identificar los problemas visuales que producen el síndrome visual informático (SVI), e implementar las pausas activas oculares para disminuir sus efectos, a los empleados, además, diseñar y elaborar una guía como recurso pedagógico de apoyo a las charlas interactivas que se dictarán, para transmitir la información acerca de los efectos del síndrome visual informático, por causa del trabajo con el monitor en la oficina y de las pausas activas oculares que se deben practicar para prevenir el riesgo laboral ocular.

MÉTODO

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal en el período comprendido entre marzo a diciembre del 2021 para determinar riesgo de Síndrome Visual del Computador en relación a la utilización de dispositivos informáticos en los empleados de la empresa South Pacific Seafood S.A. Sopase. La muestra estuvo constituida por 102 empleados.

RESULTADOS

	1 - 3 HORAS	4 - 6 HORAS	7 - 10 HORAS	> 10 HORAS	%
CANSANCIO OCULAR	46,24 %	16,13 %	2,15 %	1,08 %	65,59 %
VISIÓN BORROSA	20,43 %	13,98 %	0,00 %	0,00 %	34,41 %
ARDOR OCULAR	17,20 %	12,90 %	3,23 %	0,00 %	33,33 %
LAGRIMEO OCULAR	16,13 %	5,38 %	3,23 %	0,00 %	24,73 %
OJO ROJO E IRRITADO	13,98 %	6,45 %	1,08 %	0,00 %	21,51 %
DOLOR DE ESPALDA	11,83 %	7,53 %	0,00 %	0,00 %	19,35 %
DOLOR DE CUELLO	10,75 %	7,53 %	1,08 %	0,00 %	19,35 %
CEFALEA	7,53 %	5,38 %	2,15 %	1,08 %	16,13 %
DOLOR DE MANOS	11,83 %	3,23 %	0,00 %	0,00 %	15,05 %
DOLOR DE HOMBRO	8,60 %	4,30 %	1,08 %	0,00 %	13,98 %
SENSACION DE OJO SECO	11,83 %	1,08 %	0,00 %	0,00 %	12,90 %
DOLOR DE MUÑECAS	9,68 %	1,08 %	0,00 %	0,00 %	10,75 %
DOLOR OCULAR	5,38 %	3,23 %	1,08 %	0,00 %	9,68 %
DIPLOPIA	5,38 %	2,15 %	0,00 %	0,00 %	7,53 %

El presente gráfico indica sobre las molestias referentes al número de horas que utilizan el ordenador, teniendo así que, en un tiempo de uso de 1 a 3 horas, los empleados indican cansancio ocular en 46,24 % (N=43) siendo el mayor porcentaje, perteneciente al grupo de astenia ocular; seguido de visión borrosa con 20,43 % (N=19) que corresponde a problemas visuales; y en último puesto dolor ocular y diplopia con 5,38% (N=5), que pertenece a problemas de astenia ocular y visual respectivamente. En el tiempo de 4 a 6 horas de uso, los empleados presentan cansancio ocular con el 16,13 % (N=15) indicativo de astenia ocular; seguido de visión borrosa con 13,98% (N=13), que pertenece al grupo de molestias visuales y en último puesto sensación de ojo seco y dolor de muñecas con el 1,08 % (N=1) de los grupos de problemas oculares. Sobre el uso de 7 a 10 horas, se presenta, ardor ocular y lagrimeo ocular con el porcentaje más alto de 3,23 % (N=3) correspondiente a problemas oculares, seguido de cansancio ocular y cefalea 2,15 % (N=2) perteneciente a astenia ocular y en los porcentajes más bajos se encuentran: ojo rojo e irritado, dolor de cuello, dolor de hombro, dolor ocular con el 1,08% (N=1). Por último en el tiempo de más de 10 horas de uso predomina el cansancio ocular y cefalea con el 1,08 % (N=1), perteneciente al grupo de astenia ocular.

CONCLUSIONES

1. El estudio mostró la existencia de desajustes ergonómicos en los puestos de trabajo, que podrían representar un factor de riesgo para la presencia de síntomas visuales y músculo esqueléticos.
2. Se observó que en los puestos de trabajo hay existencia de un número elevado de elementos, que si bien es cierto, aun no se ha relacionado directamente con aparición de sintomatología visual, vale la pena mencionar que el material de algunos elementos que generen reflejos y contraste de luminancia excesiva pueden producir fatiga visual y en consecuencia afectar la productividad del trabajador.

BIBLIOGRAFÍA

Arango, F. (23 de Julio de 2018). Síndrome Visual Informático, la nueva enfermedad del siglo XXI. Obtenido de <https://www.elnuevosiglo.com.co/articulos/07-2018-sindrome-visual-informatico-la-nueva-enfermedad-del-siglo-xxi>.
 Carlos, R. (2015). GIZMODO en español. Como te dañan la vista la pantalla del ordenador y como evitarlo. Obtenido de <https://es.gizmodo.com/como-te-dana-lavista-la-pantalla-del-ordenador-y-como-1704743784>.
 Courtin, R., & Pereira Bruno, N. G. (2018). Prevalencia de la enfermedad del ojo seco en trabajadores terminales de pantallas visuales: una revisión sistemática y un metanálisis. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4735196/#R32>.