

# ANALICE LA SALUD DE SUS OJOS DURANTE EL TRABAJO

YENNY LILLIAN HERRERA: Optómetra

Los profesionales, y asesores de ventas que se encuentran en las ópticas dentro de centros comerciales se encargan de cuidar los ojos de las personas ajenas, pero qué sucede con sus propios ojos?



## RESUMEN

Esta investigación tiene como enfoque el realizar una guía para prevenir enfermedades visuales en los trabajadores con malas condiciones de iluminación en las ópticas ubicadas dentro de centros comerciales ya que la exigencia actual a nivel laboral es máxima para dar rendimiento permanente y el sistema visual esta en un 100% activo durante todas actividades del trabajo, entonces por este motivo se busca determinar la relación que existe entre las condiciones inadecuadas de iluminación vs enfermedades visuales y ofrecer métodos precisos para evitar dificultades a nivel visual. La muestra del estudio es de 4 centros visuales y dentro de cada uno se encuentran 1 optómetra y 3 asesores de ventas para un total de 16 personas. Las tomas se realizaron durante 8 días seguidos en los mismos horarios cada día. Como resultado se observa que el nivel de iluminación en la recepción esta dentro de los valores normales pero va disminuyendo hacia las horas de la tarde y es ahí cuando el sistema visual se ve afectado reportando la presencia de signos y síntomas a las personas que están bajo esas condiciones. Este estudio permite concluir que se debe conocer, analizar y ajustar los niveles de iluminación y todo lo que puede afectar que conlleven a presentar inconvenientes ergo-oftalmológicos como es la ubicación de

los muebles, computador, lámparas, y problemas de fatiga ocular entre otros; reiterando de esa forma que existen a nivel ocular ejercicios musculares y la instilación de gotas lubricantes para el buen funcionamiento del sistema óptico. Finalmente se especifica paso a paso en la guía un decálogo de recomendaciones en los cuales se encuentran procesos fáciles, precisos, coherentes y eficaces para evitar enfermedades visuales producidas por deficiencia en las condiciones de iluminación a las cuales se encuentran expuestas las ópticas en los centros comerciales.

## **INTRODUCCION**

Las malas condiciones de iluminación, las posiciones inadecuadas frente al computador entre otros, son algunos de los problemas que ocasionan fatiga ocular, ojo seco, cefalea, hiperemia y otras enfermedades visuales que diariamente se están reportando en los consultorios de medicina general, optometría y oftalmología pueden estar afectando el desempeño de los empleados. Tanto es así que según la Organización Mundial de la Salud en sus últimas cifras, revelan que más del 30% de la población tiene algún problema relacionado con su salud visual, ya sea por una enfermedad desarrollada o por lo que comúnmente se denomina como Fatiga ocular y esta es creada durante la jornada laboral.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Se definieron 16 personas, ubicadas en 4 centros comerciales Gran Estación, Unicentro, Andino y Carrefour de la calle 80 en la ciudad de Bogotá donde comprenden 1 optómetra y 3 asesores de venta con horarios laborales 8 horas más 1 hora de almuerzo desde las 10am a 7pm. Es de anotar que dentro de las características de estas personas se encuentran que llevan como mínimo desde hace 1 año en estos lugares y expuestos esos niveles de iluminación.

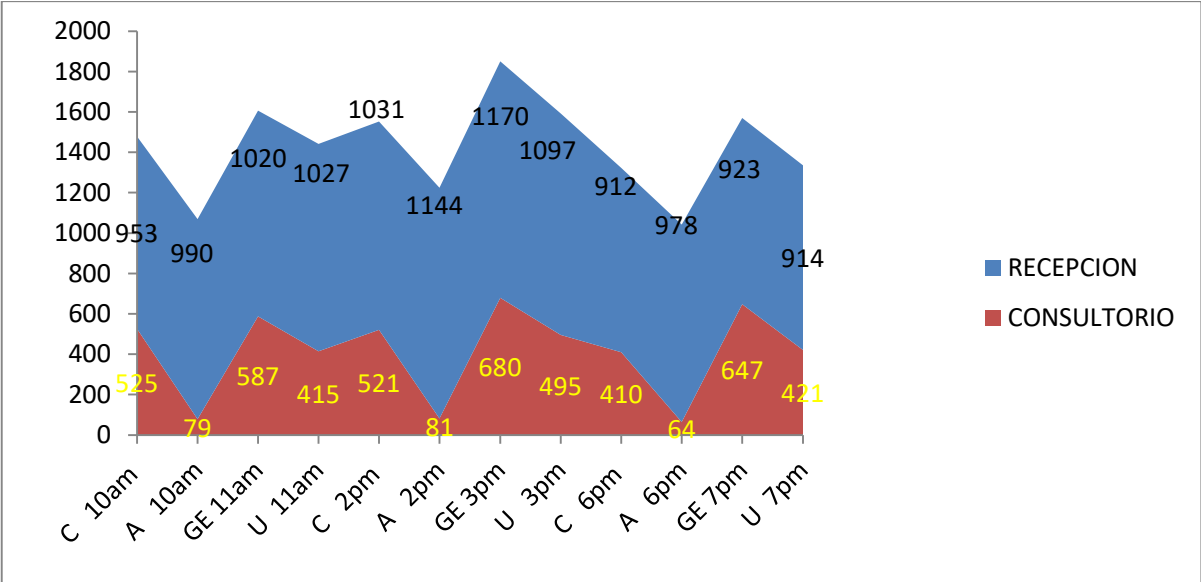
Inicialmente se realiza la valoración integral optométrica en el total de la población objeto propuesta en el estudio, esto genera información exacta y confiable. Después se continúa con las tomas de medidas del BUT (rompimiento de la película lagrimal), HPEREMIA y los niveles de Iluminación del área designada. El total de personas examinadas son 16, 10 mujeres y 6 hombres en edades entre 29 a 43 años, se hace la toma en el primer grupo a las 10am y el otro inicia a las 11am y con 4 horas de diferencia se vuelven a hacer las medidas y se registran. Las tomas se realizan con 2 luxómetros, de tal forma que se hacen los registros al tiempo pero en lugares diferentes y 4 lámparas de hendidura cada una en cada centro visual.

El impacto en la calidad de vida que genera el presentar enfermedades oculares mientras se está trabajando afecta a todas las edades y se designan casos en particular para analizar en las personas tanto profesionales como asesores de ventas dentro de una óptica ubicada en centros comerciales que se encuentran laborando frente a computador y expuestos a iluminaciones inadecuadas.

**RESULTADOS Y DIISCUSION**

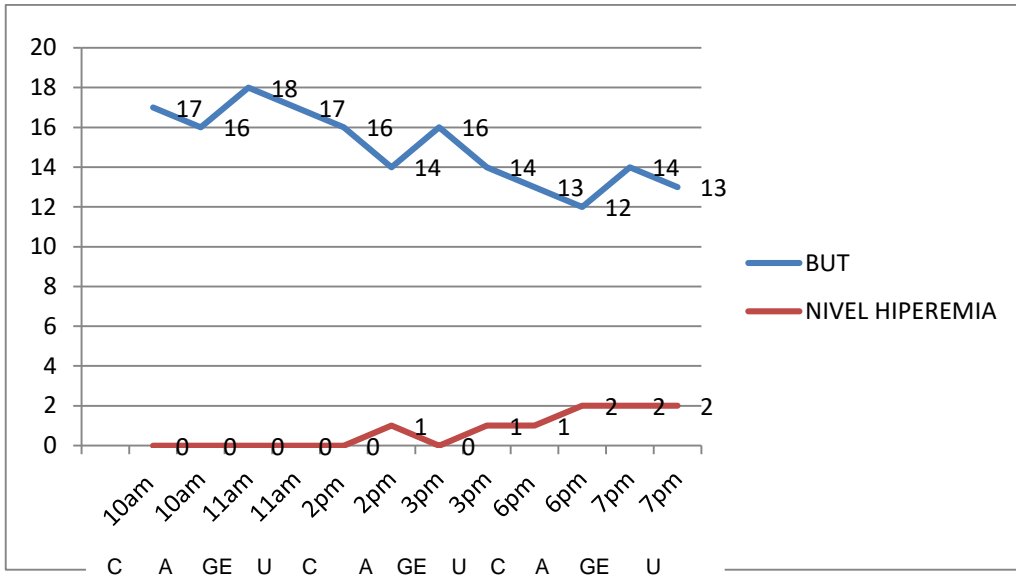
Basados en lo anterior se ordena la información para la respectiva correlación clínica e interpretación de resultados en la grafica 1 se analizan los resultados:

**Grafica 1 Nivel De Iluminación**



Se realizaron en total 384 mediciones en los cuatro centros comerciales como son C (Carrefour) A (Andino) GE (Gran Estación) U (Unicentro) tanto de iluminación en consultorio, recepción encontrando como gran importancia que el nivel de iluminación en el área de Recepción se encuentra con niveles normales, mientras que en los consultorios sí hay variación disminuyendo el nivel principalmente hacia las horas de la tarde y sin embargo se ven alterados los niveles de BUT e HIPEREMIA como se observa en la grafica 2.

**Grafica 2 Niveles De BUT E Hiperemia**



**NIVEL DE HIPEREMIA:**

- 0. NORMAL
- 1. INICIO
- 2. BAJO
- 3. MODERADO
- 4. SEVERO

**NIVEL DE BUT:**

- > 15 segundos NORMAL
- 14- 11 segundos BAJO
- < 10segundos. PATOLOGICO

Existe alteración a nivel ocular ya que a medida que va pasando el día, el nivel de BUT disminuye, la Hiperemia aumenta, y es por esta razón que hacia la tarde inician los síntomas para la persona que esta laborando como son cansancio, ardor ocular, sensación de arenilla, visión borrosa entre otros.

El sistema visual es un órgano que está conectado perfectamente con todo el cuerpo y no se pueden separar de todas las otras circunstancias por las cuales puede estar afectado el sistema, para esto se resumen en la grafica 3 estas 10 recomendaciones para prevenir y cuidar el sistema ocular mientras se está trabajando:

### Grafica 3 Guía Para Cuidar la Salud Ocular durante el trabajo



## **BIBLIOGRAFIA**

VISIONDAT: ATENCION A LA SALUD VISUAL OCUPACIONAL.  
<http://www.visiondat.com/index.php?mod=articulos&art=74>

ENTORNO MEDICO: OJO SECO.  
[http://www.entornomedico.org/enfermedadesdeaalaz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=346:ojo-seco&catid=49:enfermedades-con-o&Itemid=360](http://www.entornomedico.org/enfermedadesdeaalaz/index.php?option=com_content&view=article&id=346:ojo-seco&catid=49:enfermedades-con-o&Itemid=360)

APA. CONDICIONES DE ILUMINACION DE LOS LOCALES DE TRABAJO.  
[http://www.paritarios.cl/consejos\\_iluminacion.htm](http://www.paritarios.cl/consejos_iluminacion.htm)

LUXOMETRO.  
[http://www.seguridadplus.com/luxometro\\_medidor\\_de\\_luz\\_1177\\_1.htm](http://www.seguridadplus.com/luxometro_medidor_de_luz_1177_1.htm)