

## Prevención oftalmológica

### Consejos útiles para la vista

#### ¿Con qué frecuencia se debe examinar la vista?

- ❖ La frecuencia con la que debemos examinar nuestra vista varía en función de la edad y de las enfermedades padecidas. Los adultos con un buen estado de salud deberán someterse al menos a un examen oftalmológico entre los 20 y los 40 años, siempre que no surjan síntomas. Las personas diabéticas, o que padezcan otras enfermedades que supongan un factor de riesgo para problemas oculares, también deben someterse a un examen con más frecuencia (una vez al año).
- ❖ Antes de los 20 años, en especial antes de empezar el colegio, la detección y el descubrimiento de algunos problemas oculares reviste especial importancia, por lo que el examen médico de la vista debe ser más frecuente. Después de los 40 años, el examen de la vista debe realizarse cada dos años en las personas que gozan de buena salud.
- ❖ Las molestias normales de incomodidad o cansancio ocular, dificultades en el enfoque de las imágenes, dolores de cabeza, etc., serán muy probablemente consecuencia de alteraciones de la vista o incluso cuestiones relacionadas con el lugar de trabajo. En el primer caso, deberá realizarse un examen médico, mediante el cual el médico oftalmólogo evaluará la existencia de problemas oculares que puedan causar de dichos síntomas. En relación con el lugar de trabajo, deberán tenerse en cuenta factores relacionados con la medicina laboral y la ergonomía para intentar resolver los problemas.

#### Algunos consejos:

- Regular el brillo y el contraste del monitor para que sea menos “agresivo” para los ojos.
- Evitar el reflejo en el monitor de la luz ambiente o incluso de la luz que entra por una ventana. Cambiar si es necesario la posición del monitor o de la secretaria.
- Evitar “trabajar en negativo”, por ejemplo, trabajar con un procesador de texto con fondo negro y letras blancas y a la vez, ver un texto en una hoja en blanco con letras negras. Actualmente casi la totalidad de los programas son en fondo blanco con letras negras, evitando así este inconveniente.
- En algunos casos, la colocación de filtros en la pantalla del ordenador o el uso de gafas apropiadas pueden ser de gran ayuda para reducir la fatiga al trabajar con el ordenador.

Fuente: [http://medicosdeportugal.saude.sapo.pt/action/2/cnt\\_id/2211/](http://medicosdeportugal.saude.sapo.pt/action/2/cnt_id/2211/)