



PROGRAMA DE FATIGA VISUAL

Código: 127-PPPGT-09
Versión: 01 Página: 1 de 10
Vigencia desde: 22/09/2017

PROCESO: GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO DOCUMENTO: MANUAL DEL SUBSISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Tabla de Contenido

- 1. INTRODUCCION 2
- 2. OBJETIVOS..... 2
- 3. ALCANCE..... 2
- 4. DEFINICIONES Y SIGLAS 3
 - 4.1 Definiciones 3
 - 4.2 Siglas 3
- 5. CONTENIDO 3
 - 5.1 Elaboración y Aplicación de la encuesta para obtención de diagnostico 3
 - 5.2 Responsables..... 7
 - 5.3 Intervención..... 7
 - 5.4 Recomendaciones Generales 7
- 4.3 Recursos..... 9
- 4.4 Indicadores..... 9



PROGRAMA DE FATIGA VISUAL

Código: 127-PPPGT-09	
Versión: 01	Página: 2 de 10
Vigencia desde: 22/09/2017	

PROCESO: GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	DOCUMENTO: MANUAL DEL SUBSISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
-------------------------------------	---

1. INTRODUCCION

En los últimos años, el mundo digital se ha integrado en la vida diaria. Vivimos rodeados de computadores, *smartphones*, *tablets*, etc., sobre-exponiendo nuestros ojos a un entorno “multipantalla”. Todo ello propicia la aparición de “nuevos” problemas de visión, como el Síndrome Visual Informático (SVI).

Tal y como se extrae de un estudio reciente realizado por el Colegio Oficial de Ópticos Optometristas de Cataluña (COOOC), llevado a cabo para la campaña “Visión y Pantallas”, una de cada siete personas padece Síndrome Visual Informático (SVI). De acuerdo con sus conclusiones, permanecer delante de una pantalla más de tres horas al día aumenta el riesgo de que el SVI se manifieste. Según los datos extraídos del estudio, los menores de 30 años pasan 10 horas y media diarias visualizando pantallas; la población entre 31 y 45 años, 9,3 horas; las personas entre 46 y 60 años, 8,3 horas; y, las personas mayores de 60 años, 3,8 horas.

Para evitar la aparición del SVI es importante observar la regla del 20, 20, 20: Apartar la mirada de la pantalla durante 20 segundos cada 20 minutos enfocando a una distancia de 20 pies (6 metros). Los expertos destacan también que es importante que no haya reflejos en la pantalla, adoptar una postura correcta delante del computador y cerrar los ojos y parpadear con frecuencia.

¿Por qué son perjudiciales las pantallas para los ojos? La luz de las pantallas y los *LED*’s emiten gran cantidad de rayos azul-violeta, de alta energía, que dañan las células de la mácula, un tejido sensible a la luz situado en el fondo del ojo, en el centro de la retina. Esto aumenta el riesgo de padecer DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad), una de las principales causas de ceguera en el mundo. La luz azul-violeta también produce fatiga y estrés visual.

Por esta y muchas razones el DADEP quiere incentivar a todos sus servidores públicos y contratistas sobre la importancia de realizar la pausa activa visual, tantas veces como sea necesaria para evitar este tipo de alteración.

2. OBJETIVOS

- a. Prevenir, mejorar, conservar y preservar el bienestar de sus servidores, con el fin de garantizar las condiciones de salud adecuadas para el desempeño de sus funciones.
- b. Realizar actividades de promoción y prevención que favorezcan a la disminución de la fatiga visual de los servidores que usan video terminal.

3. ALCANCE

El programa de fatiga visual tiene alcance a todos los servidores públicos y contratistas de servicios profesionales y apoyo a la gestión, que estén o vayan a estar expuestos a permanecer delante de una pantalla por más de tres horas diarias, realizando las actividades descritas en el programa contribuiremos a



PROGRAMA DE FATIGA VISUAL

Código: 127-PPPGT-09
Versión: 01 Página: 3 de 10
Vigencia desde: 22/09/2017

PROCESO: GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO DOCUMENTO: MANUAL DEL SUBSISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

la prevención de la fatiga visual y la aparición de posibles enfermedades visuales. Inicia con el desarrollo del diagnóstico a los servidores públicos y termina con la aplicación de indicadores.

4. DEFINICIONES Y SIGLAS

4.1 Definiciones

- a. **Fatiga visual:** No se trata de una patología es, más bien, la consecuencia de haber exigido demasiado a los ojos. Aparece tras realizar un esfuerzo acomodativo excesivo. Es importante destacar que la fatiga visual se vuelve más frecuente tras la aparición de la presbicia o vista cansada, porque el mecanismo de acomodación empieza a ser más difícil a partir de los 45 años, más o menos.
- b. **Pausa activa:** Son ejercicios que realizan los trabajadores con el fin de relajar los músculos que por las largas horas de trabajo pueden verse contraídos y ocasionar molestias a corto o mediano plazo, por cada 2 horas de trabajo se ha definido realizar una pausa de 5 min. Cuando hablamos de pausas visuales hacemos referencia a la relación de los músculos del ojo.
- c. **Síntomas de la Fatiga Visual:** Las manifestaciones de la fatiga visual son muy variadas, como también lo son las causas que la producen. Además, a cada uno le puede afectar de una manera distinta, dependiendo de su morfología y hábitos visuales. Por lo general, la persona que padece fatiga visual, siente:
 - Molestias en los ojos, tipo picor, ardor.
 - Dolores de cabeza
 - Enrojecimiento
 - Visión borrosa

4.2 Siglas

- a. **ARL:** Administradora de Riesgos Laborales
- b. **COOOC:** Colegio Oficial de Ópticos Optometristas de Cataluña
- c. **DMAE:** Degeneración Macular Asociada a la Edad
- d. **DADEP:** Departamento Administrativo de la Defensoría del espacio Publico
- e. **LED:** Diodo Emisor de Luz
- f. **SG-SST:** Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo
- g. **SVI:** Síndrome Visual Informático

5. CONTENIDO

5.1 Elaboración y Aplicación de la encuesta para obtención de diagnostico

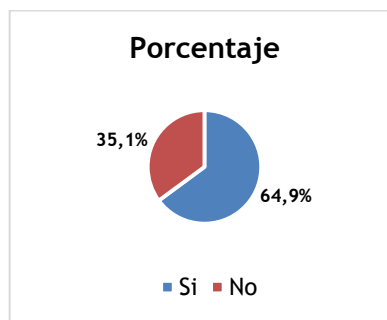
En el mes de junio de 2017 se realizó una encuesta sobre el uso de gafas y/o anteojos o lentes de contacto

con el fin de identificar la población que usa o requiere de estos elementos para la realización de sus labores diarias.

A continuación, se relacionan los resultados:

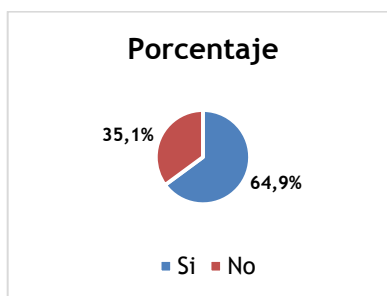
a. Uso de gafas o anteojos

Uso de gafas o anteojos	Numero de servidores	Porcentaje
Si	194	64.9%
No	105	35.1%
Totales	299	100%



b. Uso de lentes de contacto

Uso de lentes de contacto	Numero de servidores	Porcentaje
Si	24	8%
No	275	92%
Totales	299	100%



c. Dificultad para ver aun usando gafas o lentes de contacto

Dificultad para ver	Numero de servidores	Porcentaje
Ninguna	232	77.6%
Leve	56	18.7%



PROGRAMA DE FATIGA VISUAL

Código: 127-PPPGT-09

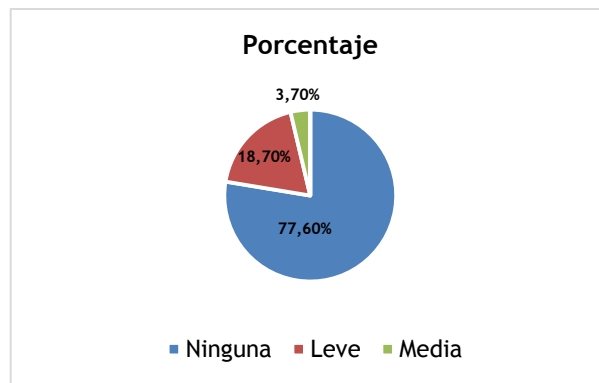
Versión: 01 | Página: 5 de 10

Vigencia desde: 22/09/2017

PROCESO: GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

DOCUMENTO: MANUAL DEL SUBSISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

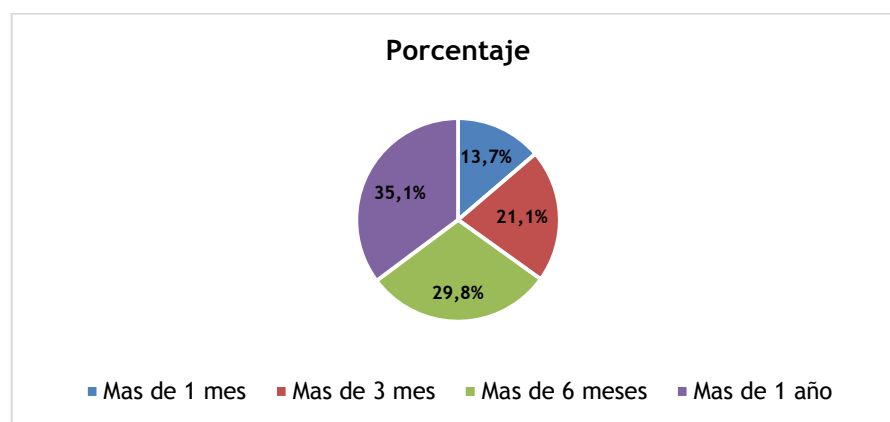
Dificultad para ver	Numero de servidores	Porcentaje
Media	11	3.7%
Extrema	0	0
Totales	299	100%



d. Tiempo transcurrido desde el último examen de visiometría

Tiempo último examen	Numero de servidores	Porcentaje
Más de 1 mes	41	13.7%
Más de 3 meses	63	21.1%
Más de 6 meses	89	29.8%
Más de 1 año	105	35.1%
Totales	298	100%

*Un funcionario no contestó



e. Al final de las labores presenta alguno de los siguientes síntomas

Síntomas	Numero de respuestas	Porcentaje
Cansancio o fatiga visual	103	27.8%
Visión borrosa	30	8.1%



PROGRAMA DE FATIGA VISUAL

Código: 127-PPPGT-09

Versión: 01 | Página: 6 de 10

Vigencia desde: 22/09/2017

PROCESO: GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

DOCUMENTO: MANUAL DEL SUBSISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Síntomas	Numero de respuestas	Porcentaje
Ardor en los ojos	66	17.8%
Cefalea (Dolor de cabeza intenso)	38	10.3%
Ninguna	133	35.9%
Totales	370	100%

*Pregunta de selección múltiple



f. Diagnostico por parte de profesionales de la salud

Diagnóstico profesional de salud	Numero de respuestas	Porcentaje
Hipermetropía (Visión cercana deficiente)	44	11.9%
Miopía (Visión lejana deficiente)	119	32.2%
Astigmatismo (Distorsión de los objetos)	76	20.5%
Daltonismo (No distinguir o confundir los colores)	1	0.3%
Presbicia	22	5.9%
Ninguna	108	29.2%
Totales	370	100%

*Pregunta de selección múltiple





PROGRAMA DE FATIGA VISUAL

Código: 127-PPPGT-09	
Versión: 01	Página: 7 de 10
Vigencia desde: 22/09/2017	

PROCESO: GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	DOCUMENTO: MANUAL DEL SUBSISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
-------------------------------------	---

5.2 Responsables

- La Subdirección Administrativa Financiera y Control Disciplinario es responsable de garantizar el cumplimiento de las políticas del programa.
- El Profesional de Talento Humano SG-SST, es responsable de la administración, divulgación, control, seguimiento y evaluación del programa, así como de la realización de las actividades establecidas.
- Los servidores públicos, deben conocer, cumplir con el programa y participar en los planes y programas de capacitación establecidos.
- La ARL debe brindar soporte y asesoría para el programa, así como difundir herramientas de prevención.

5.3 Intervención

- El DADEP realizará campañas de promoción y prevención, utilizando afiches o comunicaciones con temas y frases alusivas a la prevención de fatiga visual.
- El DADEP deberá promover la realización de las pausas activas a nivel visual y otras actividades relacionadas con la prevención de la fatiga visual.
- Cada uno de los servidores públicos y contratistas que diariamente utilizan pantallas por más de tres horas diarias deberá tener en cuenta las siguientes pautas desde su puesto de trabajo:
 - Cuidado con la luz. Asegúrate de que recibes la luz que necesaria para la actividad que estás realizando: si hay demasiada o muy poca, te costará más enfocar.
 - Haz pausas. Cuando empieces a notar que los ojos te molestan, para un rato y realiza otra actividad más relajante, que no exija tanto esfuerzo de acomodación. Después del descanso, podrás retomar la actividad.
 - Busca nuevos enfoques. Dedicar unos minutos a cambiar los objetos del entorno (alejar un poco el ordenador, por ejemplo) y para mirar algo que esté a larga distancia (a más de 6 metros). Si estás trabajando con una pantalla, aprovecha para comprobar si el brillo es el adecuado y aumenta el tamaño de lo que estás mirando (letras, imágenes...).
 - Participa en las pausas activas que realiza la ARL, estas actividades le ayudarán a relajar sus ojos.

5.4 Recomendaciones Generales

- Para todos los servidores a los cuales algún profesional de la salud le ha diagnosticado alteraciones



PROGRAMA DE FATIGA VISUAL

Código: 127-PPPGT-09	
Versión: 01	Página: 8 de 10
Vigencia desde: 22/09/2017	

PROCESO: GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	DOCUMENTO: MANUAL DEL SUBSISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
-------------------------------------	---

visuales, deberá realizar el seguimiento en la respectiva EPS, hasta corregir las anomalías o continuar los tratamientos recomendados.

- b. De acuerdo con las mediciones de iluminación realizadas por el DADEP en el año 2015, existen algunas deficiencias en algunos puestos de trabajo, situación que se ha venido solucionando progresivamente a fin de garantizar el nivel de luxes acordes con las actividades que cada uno de los servidores realiza.
- c. El DADEP realizará mediciones higiénicas ambientales en el año 2017, a fin de garantizar una iluminación adecuada después de haber realizado algunas modificaciones en la distribución de las lámparas y reparación de algunas que se encontraban fuera de servicio.
- d. Para la implementación del programa se realizará capacitación en pausas activas visuales a todos los servidores.

Finalmente, si quieres evitarles trabajo a tus ojos y retrasar la aparición de la fatiga visual, es responsabilidad de cada servidor realizar pausas activas visuales mínimo cada 2 horas durante 5 minutos, seguir las pautas del numeral 4.2 y practicar las siguientes recomendaciones:

- a. Cuando se trabaja con equipo de cómputo se debe tener en cuenta que la distancia de la pantalla a los ojos mínima será de 60cms. Se puede tomar como referencia el brazo estirado al frente.
- b. El brillo de la pantalla debe graduarse entre un 70 a 80% de la opción que da la pantalla.
- c. El borde superior de la pantalla debe quedar a nivel de las cejas, para que la radiación sea menor y no sea directa sobre los ojos.
- d. Seguir el tratamiento médico oftalmológico, para evitar complicaciones más adelante o la visita anual con el especialista.
- e. No manipule los ojos con las manos sucias ni tampoco restregarlos.
- f. Cuando se encuentre frente a la pantalla, recuerde parpadear con mayor frecuencia, esto ayuda a mantener lubricados los ojos y retardar el cansancio.
 - **Parpadeo:** Realizar 10 parpadeos normales y completos.
 - **Parpadeos Fuertes:** Contracción máxima de los párpados, apretando los ojos y los músculos de la cara. A continuación, abrir al máximo los ojos, y estirar la cara abriendo la boca. Repetir 5 veces.
 - **Parpadeos Rápidos:** Como aleteos de mariposa rápidos durante 5/7 segundos. Al terminar, cerrar los ojos y dejar unos momentos de escucha.
- g. Para descansar los ojos puede realizar lo siguiente:
 - Movimientos oculares mirando un dedo (brazo estirado, sin tensión) y sin mover la cabeza.
 - Horizontal a la altura de los ojos, seguir el dedo con la mirada de derecha a izquierda y viceversa, descanso con 2 parpadeos.



PROGRAMA DE FATIGA VISUAL

Código: 127-PPPGT-09
Versión: 01 Página: 9 de 10
Vigencia desde: 22/09/2017

PROCESO: GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO **DOCUMENTO: MANUAL DEL SUBSISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

- Vertical en la línea media de la cara, mirar el dedo moviéndolo hacia arriba hasta el máximo, parpadeo, luego hacia abajo, parpadeo, y puede repetirse 1 o 2 veces más.
 - Circular: Dibujar con la mirada 3 círculos grandes hacia la derecha y 3 hacia la izquierda, descanso, parpadeos.
 - Cerrar los ojos y poner las manos sobre ellos sin ejercer presión, sostener por unos segundos y luego retirar las manos y sin abrir los ojos dirigir la cara hacia una fuente de luz.
 - Puede dirigir la mirada a otro sitio, preferiblemente que sea mayor de 2mts o la mayor distancia posible. Observar por unos segundos y luego continuar su labor con el ordenador.
- h. Cuando revise o escriba documentos en el celular, es preferible usar fondos claros y letras oscuras para facilitar la lectura y evitar esfuerzos visuales.
- i. También se recomienda realizar un breve masaje, apretando ligeramente con los dedos en movimientos circulares desde el nacimiento de la nariz; encima de la ceja, en la parte central de la misma; por debajo de los extremos exteriores de las cejas, las sienes y la parte superior de los pómulos.
- j. Cierre los ojos, inhale, levante y contraiga los hombros por 5 segundos y exhale, relajando los hombros y abriendo los ojos. Repita el ejercicio 5 veces.
- k. Mantenga la cabeza y espalda recta. Mueva los ojos:
- Hacia arriba.
 - Hacia abajo.
 - Hacia la derecha.
 - Hacia la izquierda.
 - Luego vuelva los ojos al centro.

4.3 Recursos

Los recursos para la capacitación, diseño e impresión de afiches alusivos a este programa deberán ser asignados por el área de Talento Humano y se podrá solicitar apoyo a la ARL y EPS.

4.4 Indicadores

Para medir el grado de implementación e impacto, se tendrán en cuenta los siguientes indicadores, los cuales se medirán con frecuencia anual y el seguimiento lo realizará Talento Humano Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo:

a. Indicadores de Cubrimiento

En relación a las actividades programadas (talleres, capacitaciones, etc.)

$$\% \text{ Cubrimiento} = \frac{\text{No. de servidores con diagnóstico de fatiga visual}}{\text{No. de servidores totales}} * 100$$



PROGRAMA DE FATIGA VISUAL

Código: 127-PPPGT-09
Versión: 01 | Página: 10 de 10
Vigencia desde: 22/09/2017

PROCESO: GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO | DOCUMENTO: MANUAL DEL SUBSISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

$$\% \text{ Cubrimiento} = \frac{\text{No. de participantes en las actividades de fatiga visual}}{\text{No. de servidores totales identificados con fatiga visual}} * 100$$

b. Indicadores de Impacto

$$\% \text{ Disminución F.V.} = \frac{\text{No. Servidores identificados con fatiga visual 2 semestre}}{\text{No. Servidores identificados con fatiga visual 1 semestre}} - 1\%$$

CONTROL DE CAMBIOS		
VERSIÓN	FECHA	DESCRIPCIÓN DE MODIFICACIÓN
N.A.	N.A	N.A

NADIME YAYER LICHT
Directora

Proyectó: Mario Nova Guerrero
Fecha: Septiembre de 2017
Revisó: Julieth Alexandra Bermúdez
Aprobó: Halma Zoe Fernández Gómez
Código de archivo: