



SAFETY MATTERS

PROTÉJASE LA VISTA

Eye injuries in the workplace are very common. Injuries range from eyestrain to puncture wounds. No matter what your job is, take the time to properly protect your eyes.



Protection in the Office

While the office does not have the same dangerous conditions as the field, one major concern among ophthalmologists is eyestrain. Although not associated with long-term consequences, eyestrain resulting from computer use can be bothersome and uncomfortable — and may cut your work short. The signs and symptoms of eyestrain are:

- Sore, tired, burning or itching eyes
- Watery eyes
- Dry eyes
- Blurred or double vision
- Headache and sore neck
- Difficulty shifting focus between monitor and paper documents in your work area
- Color fringes or afterimages when you look away from the monitor
- Increased sensitivity to light

How can you reduce eyestrain in the workplace? Follow these guidelines to correct and prevent eyestrain.

- **Take eye breaks.** Throughout the day, give your eyes a break by forcing them to focus on something other than on your screen. Try the following exercise: Hold a finger a few inches in front of your face; focus on the finger as you slowly move it away; focus on something far in the distance and then back to the finger; slowly bring the finger back toward your face. Next, shift your focus to something farther than eight

feet away and hold your eyes there for a few seconds. Repeat this exercise three times, several times a day.

- **Change the pace.** Try to stand up and move around at least once every hour or so. If possible, lean back and close your eyes for a few moments. At the very least, try to give yourself a five-minute rest every hour.
- **Blink often to refresh your eyes.** Because many people blink less than normal when working at a computer, dry eyes can result from prolonged computer use. Blinking produces tears that can help moisten and lubricate your eyes. Make a conscious effort to blink more often.
- **Consider using artificial teardrops.** Available over the counter, artificial tears can help relieve dry eyes that result from prolonged sessions at the computer.
- **Get appropriate eyewear.** If you wear glasses or contacts, make sure the correction is right for computer work. Most lenses are fitted for reading print and may not be optimal for computer work. Glasses or contact lenses designed specifically for computer work may be a worthwhile investment.

Take some of the strain off your eyes by making sure your desk space is set up in an appropriate and eye-friendly way.

- **Adjust your monitor.** Position your monitor directly in front of you about 20 to 28 inches from your eyes. Many people find that putting the screen at arm's length is about right. If you need to get too close to read small type, consider increasing the font size. Keep the top of your screen at eye level or below so that you look down slightly at your work. If it's too high or too low, it can lead to a sore neck. If



Provided by IMA, Inc. for the exclusive use of our clients.
Boston • Dallas • Denver • Kansas City • Los Angeles • Topeka • Wichita
www.imacorp.com
Content © Parlay International



The Human Resource Solution Center

IMA Safety Matters is for general informational purposes only and is not intended as medical or legal advice.

you have your monitor on top of your central processing unit (CPU), consider placing the CPU to the side or on the floor. And if you wear bifocals or trifocals, keep in mind that you may have a tendency to tilt your head backwards so that you can see through the lower portion of your glasses. To adjust for this, consider lowering your monitor a few inches or buying glasses designed for computer work.



- **Position your keyboard properly.** Place your keyboard directly in front of your monitor. If you place it at an angle or to the side, your eyes have to focus at different distances from the screen, a tiring activity.
- **Keep reference materials nearby.** Place reading and reference material on a document holder beside your monitor and at the same level, angle and distance from your eyes as the monitor is from your eyes. This way your eyes aren't constantly readjusting.
- **Check the lighting and reduce glare.** Bright lighting and too much glare can make it difficult to see objects on your screen and strain your eyes. To check glare, sit at your computer with the monitor off. This allows you to see the reflected light and images. Note any intense glare. The worst problems are generally from sources above or behind you, including fluorescent lighting and sunlight. If possible, place your monitor so that the brightest light sources are off to the side, at a right angle to your monitor. Consider turning off some or all of the overhead lights. If you need light for writing or reading, use an adjustable desk lamp. Close blinds and shades and avoid placing your monitor directly in front of a window or white wall. Use a glare-reducing screen to minimize glare from overhead lighting. Finally, adjust the contrast and brightness on the monitor to a level that's comfortable for you, making sure the letters on the screen are easy to read.
- **Also wipe the dust from your computer screen regularly.** Dust on the screen cuts down on contrast and may contribute to glare and reflection problems.

If problems still persist, it could be a sign of a more seri-

ous problem. See your doctor if you have:

- Prolonged eye discomfort
- A noticeable change in vision
- Double vision

But if you're like most people, making a few simple adjustments can help keep your eyes rested and ready.

Protection in the Construction and Manufacturing Industries

In the construction and manufacturing industries more than 2,000 people injure their eyes at work each day. About 1 in 10 injuries require one or more missed workdays to recover from. Of the total amount of work-related injuries, 10-20% will cause temporary or permanent vision loss. Experts believe that the right eye protection could have lessened the severity or even prevented 90% of eye injuries in accidents. So what are the common causes of eye injuries?

- Flying objects (bits of metal, glass)
- Tools
- Particles
- Chemicals
- Harmful radiation

There are 3 ways to best protect yourself in these types of situations.

- Know the eye safety dangers at work-complete an eye hazard assessment
- Eliminate hazards before starting work. (Use machine guarding, work screens, or other engineering controls)
- Use proper eye protection.



Imagine what it would be like with poor vision or no vision at all. If we don't take care of our eyes we risk serious injury or even blindness.





SAFETY MATTERS

PROTÉJASE LA VISTA

Las heridas en el lugar de trabajo son muy comunes. Las lesiones van desde la vista cansada hasta las heridas por perforación. Independientemente de cuál sea su trabajo, tome el tiempo que sea necesario para protegerse los ojos.



Protección en la oficina

Si bien la oficina no tiene las mismas condiciones peligrosas que el trabajo sobre el terreno, una de las principales preocupaciones de los oftalmólogos es la vista cansada. Aunque no esté asociada con consecuencias a largo plazo, la vista cansada ocasionada por el uso del computador puede ser fastidiosa e incómoda – y podría interrumpir su trabajo. Los signos y síntomas de la vista cansada son:

- Ojos adoloridos, cansados o con picazón
- Ojos lacrimosos
- Ojos resecos
- Visión borrosa o doble
- Dolor de cabeza y de cuello
- Dificultad para cambiar de foco entre el monitor y los documentos impresos en su área de trabajo
- Bordos de colores o impresiones mantenidas por la retina cuando aparta la vista del monitor
- Hipersensibilidad a la luz

¿Cómo puede reducir el cansancio de la vista en el lugar de trabajo? Siga estas directrices para corregir e impedir el cansancio de la vista.

- **Descanse la vista.** A lo largo del día, concédale un descanso a sus ojos obligándolos a enfocarse en algo diferente a su pantalla. Intente practicar el siguiente ejercicio: colóquese un dedo a pocas pulgadas de la cara; enfoque el dedo mientras lo aleja lentamente; enfoque algo que esté situado lejos y luego regrese al dedo; lentamente acérquese de nuevo el dedo a la cara. Enseguida, cambie su enfoque a algo que esté a más

de ocho pies de distancia y sostenga allí la vista por unos cuantos segundos. Repita este ejercicio tres veces, varias veces al día.

- **Cambie el ritmo.** Intente ponerse de pie y caminar un poco por lo menos una vez cada hora o algo parecido. Si es posible, recuéstese y cierre los ojos durante unos segundos. Por lo menos intente concederse un descanso de cinco minutos cada hora.
- **Parpadee con frecuencia para refrescar los ojos.** Debido a que muchas personas parpadean menos de lo normal cuando trabajan frente a un computador, la resequeidad en los ojos podría ser la consecuencia del uso prolongado del computador. El parpadeo produce lágrimas que pueden ayudarle a humedecer y lubricar los ojos. Haga un esfuerzo consciente de parpadear con mayor frecuencia.
- **Considere usar lágrimas artificiales.** Disponibles sin receta, las lágrimas artificiales pueden ayudarle a aliviar la resequeidad en los ojos que resulta de las sesiones prolongadas frente al computador.
- **Obtenga lentes y accesorios adecuados.** Si usted usa gafas o lentes de contacto, asegúrese de que la receta sea la apropiada para trabajar con computadores. La mayoría de los lentes han sido fabricados para leer impresos y no serían los mejores para trabajar frente al computador. Las gafas y los lentes de contacto diseñados específicamente para trabajar con computadores serían una inversión que podría valer la pena.

Disminuya un poco el cansancio de la vista asegurándose que el espacio de su escritorio ha sido montado de una manera adecuada y tomando en cuenta sus ojos.

- **Ajuste su monitor.** Coloque su monitor directamente frente a usted, cerca de 20 a 28 pulgadas de distancia de sus ojos. Muchas personas descubren que si colocan la pantalla a una distancia igual al brazo extendido sería la distancia casi ideal. Si tiene que acercarse demasiado para leer letra menuda, considere aumentar el tamaño de la letra. Mantenga la



Provided by IMA, Inc. for the exclusive use of our clients.
Boston • Dallas • Denver • Kansas City • Los Angeles • Topeka • Wichita
www.imacorp.com
Content © Parlay International



The Human Resource Solution Center

IMA Safety Matters is for general informational purposes only and is not intended as medical or legal advice.

parte superior de su pantalla a la altura o por debajo del ojo, de modo que pueda mirar a su trabajo ligeramente hacia abajo. Si está demasiado alto o demasiado bajo, puede causarle dolor en el cuello. Si tiene su monitor colocado encima de su unidad central de procesamiento (UCP), considere colocar la UCP al costado o en el piso.



Y si usted usa bifocales o trifocales, tenga presente que usted podría tener la tendencia a inclinar la cabeza hacia atrás para poder ver a través de la sección inferior de sus gafas. Para corregir esto, considere bajar el monitor unas cuantas pulgadas o comprar gafas especialmente diseñadas para trabajar con computadores.

- **Coloque su teclado de la manera adecuada.** Ubique su teclado directamente frente a su monitor. Si lo coloca en un ángulo o hacia el lado, tendrá que enfocar la vista a distancias diferentes de la pantalla, lo que es una actividad agotadora.
- **Mantenga cerca los materiales de consulta.** Coloque el material de lectura y consulta en un soporte para documentos junto a su monitor y al mismo nivel, ángulo y distancia de los ojos en que se encuentra el monitor. De esta manera no tendrá que estar reajustando los ojos constantemente.
- **Verifique la iluminación y reduzca el resplandor.** Luces brillantes y demasiado resplandor pueden dificultar la visión de los objetos en su pantalla y fatigarle los ojos. Para verificar el resplandor, siéntese frente a su computador con el monitor apagado. Esto le permitirá ver el reflejo de la luz y de las imágenes. Observe cualquier resplandor intenso que haya. Por lo general, los peores problemas se originan encima o detrás de usted, incluyendo la iluminación fluorescente y la luz del sol. Si es posible, coloque su monitor de forma tal que las fuentes de luz más brillantes estén desviadas hacia el lado, en ángulo recto con respecto a su monitor. Considere apagar algunas o todas las luces por encima de la cabeza. Si necesita luz para escribir o leer, utilice una lámpara de escritorio regulable. Cierre las persianas y venecianas y evite colocar su monitor directamente frente a una ventana o pared blanca. Utilice una pantalla reductora de resplandor para minimizar el resplandor de la iluminación que se origine encima de la cabeza. Por último, ajuste el contraste y la luminosidad del monitor a un nivel con el que usted se sienta cómodo, asegurándose de que las letras en la pantalla sean fáciles de leer.

- **También limpie el polvo de la pantalla de su computador con regularidad.** El polvo en la pantalla reduce el contraste y podría contribuir a problemas de resplandor y reflejos.

Si aún continúa el problema, esto podría ser indicio de un problema mucho más grave. Consulte a su doctor si usted tiene:

- Molestias prolongadas en la vista
- Un cambio evidente en la vista
- Visión doble

Sin embargo, si usted es como la mayoría de la gente, unos cuantos ajustes sencillos podrían ayudarle a mantener los ojos descansados y listos.

Protección en las industrias de la construcción y de la manufactura

En las industrias de la construcción y de la manufactura más de 2.000 personas sufren lesiones de los ojos en el trabajo todos los días. Aproximadamente 1 de cada 10 lesiones exige que se falte uno o más días al trabajo para recuperarse. De la cantidad total de lesiones relacionadas con el trabajo, 10-20% causarán la pérdida de la vista temporal o permanentemente. Los expertos creen que la protección correcta de la vista podría disminuir la intensidad o, incluso, impedir el 90% de las lesiones de los ojos por causa de accidentes. Así que ¿cuáles son las causas comunes de las lesiones de la vista?

- Objetos voladores (fragmentos de metal, vidrio)
- Herramientas
- Partículas
- Productos químicos
- Radiaciones nocivas



Existen 3 formas para protegerse de la mejor forma contra estos tipos de situaciones.

Entérese de cuáles son los peligros contra la protección de los ojos en el trabajo; llene el formulario de evaluación de riesgos de la vista

- Elimine los peligros antes de comenzar a trabajar. (Utilice dispositivos de protección de máquinas, pantallas de trabajo u otros controles de ingeniería)
- Utilice protección adecuada para los ojos.

Imagínese lo que sería si tuviera la vista mala o si estuviera ciego. Si no nos cuidamos los ojos corremos el riesgo de sufrir heridas graves o incluso de quedarnos ciegos.



PROTECT YOUR VISION



**Take eye breaks.
Change the pace.**

**Blink often to refresh your eyes.
Consider using artificial teardrops.
Get appropriate eyewear.**



PROTÉJASE LA VISTA



Descanse la vista.

Cambie el ritmo.

Parpadee con frecuencia para refrescar los ojos.

Considere usar lágrimas artificiales.

Obtenga lentes y accesorios adecuados.



