

Fatiga visual en el trabajo: cuando el riesgo no se ve

Durante décadas, la salud ocular en el trabajo se asoció a radiación, partículas o sustancias químicas.

Hoy el principal agente de riesgo no emite luz ni genera polvo: está en nuestros escritorios y cabe en una mochila.

La digitalización modificó silenciosamente el perfil de las enfermedades laborales y la fatiga visual se convirtió en uno de los trastornos más frecuentes y menos visibles en la seguridad y salud en el trabajo.

La evidencia es contundente. Entre seis y nueve de cada diez trabajadores que utilizan pantallas presentan síntomas de fatiga visual, y en jornadas prolongadas o teletrabajo estas cifras pueden superar el 80%. No es una molestia menor: afecta bienestar, concentración y desempeño.

Se trata de un cuadro funcional y reversible que aparece cuando el sistema visual enfrenta una sobrecarga sostenida. Frente a la pantalla parpadeamos hasta 70% menos y mantenemos el enfoque a corta distancia durante horas.

El resultado es conocido: ardor, sequedad, visión borrosa



En un entorno cada vez más digitalizado, la visión condiciona la capacidad de trabajar, aprender y mantener calidad de vida. No deja cicatrices visibles, pero disminuye productividad y bienestar.

El desafío para la medicina del trabajo es anticiparse a estos riesgos emergentes. Hoy sabemos que el ojo también se fatiga según cómo se organiza la jornada. Asumirlo es clave para que la transformación digital avance sin deteriorar la salud visual.

transitoria, cefalea frontal, dificultad para enfocar y sensación de agotamiento que muchas veces no se vincula al esfuerzo visual.

Este escenario refleja una transformación más profunda. Las lesiones oculares estructurales han dado paso al síndrome visual informático, el ojo seco evaporativo y los espasmos acomodativos: cuadros propios de una economía basada en la información.

El riesgo no está solo en la pantalla, sino en la forma de trabajar. Monitores mal ubicados, iluminación deficiente, reflejos, baja humedad ambiental, extensas jornadas sin pausas y falta de evaluación ergonómica configuran una exposición cotidiana.

El teletrabajo trasladó estos factores a espacios domésticos con menor control preventivo.

La buena noticia es que es altamente evitable. Evaluaciones ergonómicas, pausas visuales, corrección de defectos refractivos y vigilancia de la salud visual son medidas simples y costo-efectivas.

Su implementación exige reconocer la fatiga visual como un problema prioritario y no como

una consecuencia inevitable de la modernidad.

Desde la perspectiva clínica, la evaluación médica es clave para un diagnóstico adecuado. Esta debe considerar la medición de la agudeza visual, el estudio de la refracción, el examen oftalmológico completo y la valoración de la superficie ocular.

A ello se suman pruebas complementarias, como el test de Schirmer y el Break-Up Time, que permiten analizar la estabilidad de la película lagrimal y objetivar la presencia de ojo seco asociado al trabajo prolongado con pantallas.

En un entorno cada vez más digitalizado, la visión condiciona la capacidad de trabajar, aprender y mantener calidad de vida. No deja cicatrices visibles, pero disminuye productividad y bienestar.

El desafío para la medicina del trabajo es anticiparse a estos riesgos emergentes.

Hoy sabemos que el ojo también se fatiga según cómo se organiza la jornada.

Asumirlo es clave para que la transformación digital avance sin deteriorar la salud visual de quienes sostienen el trabajo cotidiano frente a una pantalla.



DR. LEOPOLDO GERARDO RUIZ
MÉDICO DEL TRABAJO Y
MIEMBRO DE LA SOCIEDAD
CHILENA DE MEDICINA DEL
TRABAJO (SOCHMET).