

EL SINDROME DE OJO SECO COMO RIESGO DE SALUD POR EL USO DE LAS COMPUTADORAS

PONENTE

M. en C. Ma. Eulogia Peralta Peralta damianag_57@yahoo.com.mx

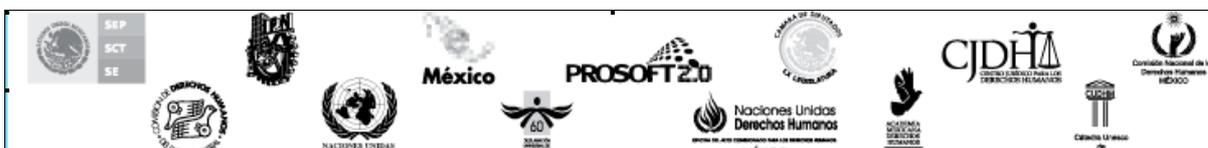
EGRESADA:

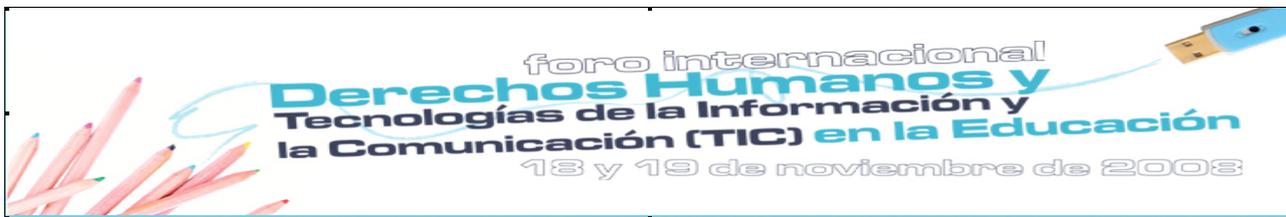
INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES EN ADMINISTRACION PÚBLICA

RESUMEN.

En el proceso de transición epidemiológica en el mundo y en particular en México, se ha venido registrando nuevas patologías generadas por la transformación de los medios de trabajo reconocidos como las “Tecnologías de la Información y Comunicación”, así es el caso del Síndrome de ojo seco, que por su relevancia en el impacto de la salud visual de la mujer trabajadora, fue objeto de estudio de esta investigación, la cual contribuyó a conocer y reconocer como riesgo de salud el síndrome de ojo seco, en mujeres trabajadoras administrativas del Instituto Politécnico Nacional en el 2007, las cuales presentan en su desempeño laboral un uso prolongado de la computadora.

La importancia del estudio se basa en el déficit de investigaciones en este campo, así como la necesidad social práctica de esta investigación, que se direcciona por los siguientes cuestionamientos: ¿Cuál es la relación que existe entre el síndrome de ojo seco y el uso prolongado de la computadora de 6 a más de 8 horas diarias, en trabajadoras administrativas? ¿Por qué es necesario identificar el síndrome de ojo seco, como riesgo de salud en el marco de referencia y del trabajo? ¿Cuál es el diagnóstico diferencial del síndrome de ojo seco en la salud pública? Se encontraron las respuestas a las interrogantes de la hipótesis, a través del supuesto teórico-empírico que demostró el probabilístico indirecto y clínico. El comportamiento y caracterización de la lágrima, por medio de las técnicas de:





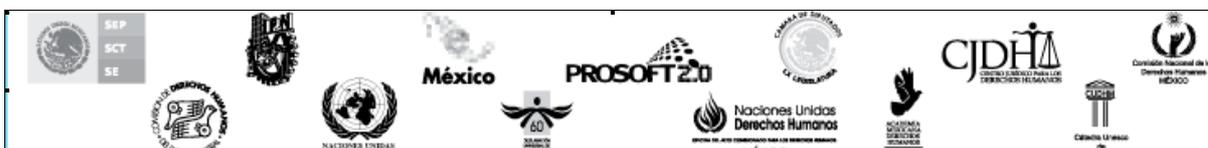
1. Test de Schirmer que mide la secreción lagrimal y;
2. Test de But de ruptura de película lagrimal que evalúa el tiempo de la ruptura precorneal.

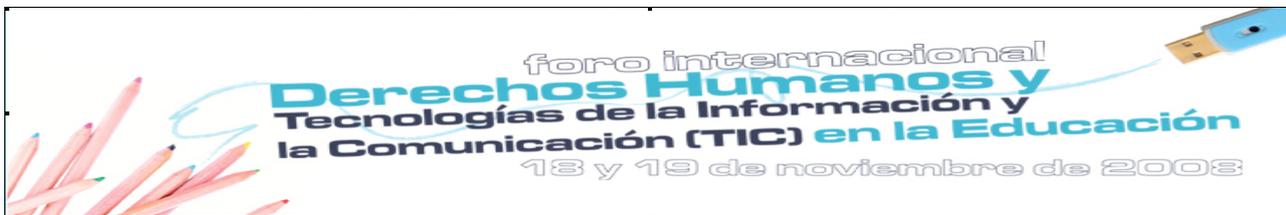
Los resultados de la aplicación de la prueba Test de But 2, arrojaron que el promedio de horas frente a la computadora de las mujeres fue de prueba Test But 2 6.6, el 32% de las mujeres de la muestra, tuvieron un tiempo de rompimiento de lágrima menor a 10 segundos a termino de jornada, y la prueba But Test 1 a inicio de jornada era mayor a 10 segundos de rompimiento de la película lagrimal; comprobando que si existe ojo seco por sobre uso de horas frente a la computadora, ya que se considera normal el tiempo de rompimiento de 10 a 15 segundos, considerando que la cantidad de lágrima disminuye hasta en un 50% en personas mayores de 40 años.

CONCLUSIONES.

La computadora se ha convertido en una herramienta indispensable en las oficinas y a medida que la tecnología continúa creciendo, se pasará cada vez más tiempo frente a la pantalla del computador, incluso después del trabajo. Se estima que el 75% de todos los empleados que trabajan en oficinas tendrán un monitor en su escritorio, lo cual representa casi 100 millones de usuarios, mientras que muchos millones más utilizan regularmente el computador en sus hogares.

Si bien la expansión masiva de los computadores en el hogar y la oficina promueve las comunicaciones globales, los computadores cobran un precio muy alto sobre nuestra vista. El National Institute for Occupational Safety and Health, ha informado que casi el 90% de los usuarios de computadoras sufre fatiga ocular y los expertos en higiene industrial concuerdan en que la principal causa actual de problemas en la vista es el monitor del computador.





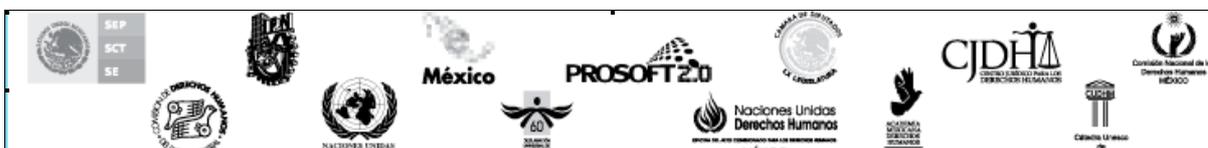
La fatiga ocular es un problema común en los adultos que pasan cuatro horas por día o más frente a una pantalla de computadora. Incluso períodos breves de 25 minutos pueden provocar malestar en la vista. Además de la fatiga ocular, muchas personas que usan computadores se quejan de cansancio, ardor, comezón, sequedad, lagrimeo, dolores de cabeza, visión doble, fijación de imágenes, fotofobia (sensibilidad a la luz), dolor en los ojos, excesivo parpadeo o desviación como consecuencia de trabajar frente a una pantalla de computador.

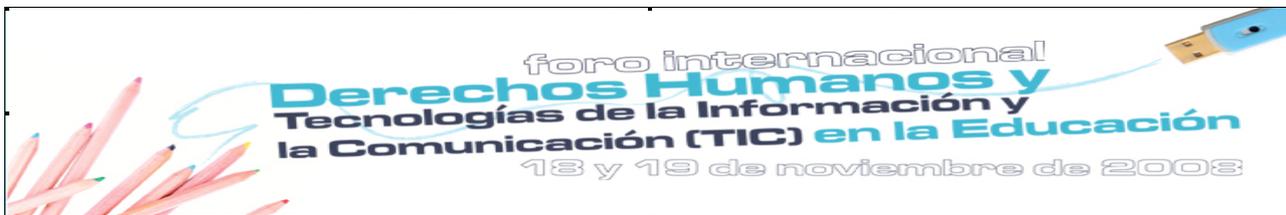
Por todas estas molestias el oftalmólogo como el optometrista deben tener los conocimientos necesarios para tratar de la mejor manera a sus pacientes.

Se debe hacer tomar conciencia a todos los usuarios de computadora, de lo importante que es contar con un buen equipo, con un buen ambiente de trabajo etc.

Como en todas las ramas de la medicina moderna le damos prioridad a la prevención, o en su defecto, a la atención precoz de los problemas; así sugerimos: Recibir educación técnica acerca del uso saludable de las computadoras. En otros países existen redes formadas por especialistas en medicina laboral informática, diseñadores de aparatos, arquitectos, ingenieros, psicólogos, traumatólogos, kinesiólogos, oftalmólogos y ortoptistas (ejercicios oculares), que trabajan cubriendo todos los aspectos del problema.

Concurrir al médico oftalmólogo periódicamente para hacer un estudio completo de la función visual a lo largo del tiempo de vida. De este análisis surgirá, en cada caso, la prescripción de los lentes adecuados y la recomendación de medidas higiénicas que disminuyan la tensión sobre el sistema visual.





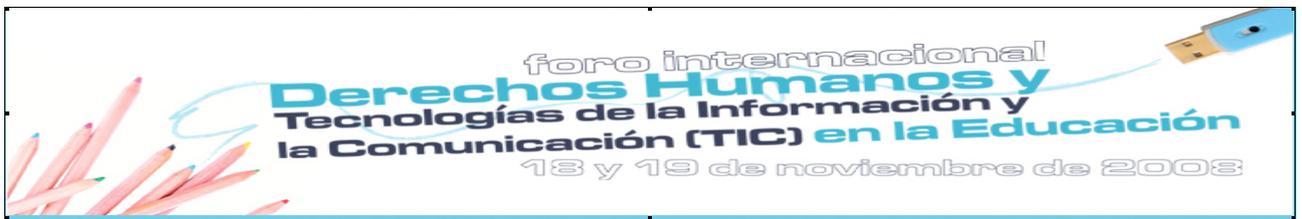
Realizar ejercicios aeróbicos diariamente experimenta beneficio en la salud y es un complemento ideal para las tareas sedentarias.

La conciencia acerca del modo de respirar es fundamental en aquellas personas que trabajan frente a la pantalla. La atención excesiva suele detener la respiración y la ansiedad la vuelve superficial.

En esta investigación se encontró que la relación que existe entre el síndrome de ojo seco y el uso de la computadora por más de 6 a 8 hrs. diarias en mujeres administrativas, se comprobó de acuerdo a los signos y síntomas presentes manifestados en los cuestionarios aplicados a las trabajadoras, comprobando el diagnóstico por medio de la prueba de la cantidad de la lágrima que fue menor de 10 segundos en su rompimiento, por tal motivo, se estipulan los procedimientos que en el presente trabajo se llevaron a cabo para el logro de los objetivos, en donde se pudo identificar la alta incidencia de ojo seco por uso diario de la computadora y sus posibles repercusiones, encontrando una disminución de la cantidad de la lágrima en sus diferentes capas de la cornea, llegando a la conclusión de manifestar un riesgo de salud por tiempos prolongados frente a la computadora, lo cual se manifiesta como un riesgo de salud no identificado y que pudiera ser considerado también como un problema de salud pública .

En cuanto a las preguntas de investigación: Cuál es la relación entre el síndrome de ojo seco y el uso de la computadora en un rango del número de horas frente a la PC por más de 6 a 8 horas diarias en trabajadoras administrativas, se encontró que el promedio de horas frente a la computadora de las mujeres fue de 6.6. y las posibles repercusiones sobre el síndrome de ojo seco, las cuales fueron comprobadas por el método de Pearson.





La segunda pregunta, por qué es necesario identificar el síndrome de ojo seco como riesgo de salud en el marco de referencia de la salud y de trabajo, ya que en su mayoría presentaron síntomas y signos como; ardor de ojo seco, dolor de espalda, fotofobia, ojo rojo, causantes de la deficiencia lagrimal, diagnosticada con la prueba de But 1 y 2, que fue de 10.5 y 10.0 respectivamente a inicio y a final de jornada generadas por el sobre uso de la computadora.

La tercera pregunta, cuál es el diagnostico diferenciado del síndrome de ojo seco en la salud pública. Se demostraron los resultados de la prueba de BUT 1 para mujeres. Se encontró que el 60 % de las mujeres de la muestra tuvieron un tiempo de rompimiento de lágrima menor a 10 segundos a final de jornada y un 40% de las mujeres en un tiempo mayor a 10 segundos a inicio de jornada la cual nos lleva a identificar el ojo seco como problema de salud pública.

El objetivo de analizar la incidencia epidemiológica del síndrome de ojo seco en trabajadoras administrativas con uso diario y prolongado de la computadora se comprueba con el análisis de los signos y síntomas del ojo y con la prueba de But 1 y 2 encontrando disminución significativa de la película lagrimal causado por un problema a nivel muscular.

La Hipótesis si el síndrome de ojo seco en trabajadoras administrativas, es una consecuencia del uso diario de la computadora, entonces representa un riesgo de trabajo no identificado y definido como problema de salud pública.

Se comprobó con el análisis o estudio de la prueba de Chi cuadrada la cual fue significativa en un promedio de 10 segundos de rompimiento lagrimal.

