

LENTE OCUPACIONALES, UNA OPCIÓN PARA PERSONAS CON VISTA CANSADA QUE PASAN MUCHO TIEMPO DELANTE DEL ORDENADOR

Graduadas para cubrir la visión a una distancia corta e intermedia, hasta 1.5 m, se adaptan a una demanda visual específica de trabajos con un gran uso de dispositivos tecnológicos

Barcelona, 14 de septiembre de 2015./ Ojos irritados, fatiga y pesadez ocular, visión borrosa e, incluso, dolor de cabeza, son síntomas habituales al terminar la jornada laboral y a pesar de llevar corrección óptica para la [presbicia](#) o vista cansada. La razón es que esta no cubre la lectura desde la distancia cercana a la intermedia, que es la que utilizamos cuando trabajamos con el ordenador.

El estilo de vida actual nos lleva a pasar muchas horas delante de este dispositivo, sin olvidar *tablets* y *smartphones*, de modo que, para mantener la concentración y el rendimiento, es importante garantizar el confort visual a una distancia de entre 0.50 y 1.50 metros, muy recurrente en nuestra rutina diaria. Para ello, pueden ser una buena opción las gafas con lentes ocupacionales que, según [Claudia Garrido](#), del [Área de Óptica y Refracción](#) del Instituto de Microcirugía Ocular de Barcelona (IMO), “son especialmente indicadas para personas con vista cansada y que hacen un gran uso de aparatos tecnológicos”.

“Mientras que en las lentes progresivas la zona inferior del cristal está graduada para la visión cercana (40 cm) y la zona superior para la lejana, en las lentes ocupacionales la zona superior está graduada para la distancia intermedia (1-1.50 m), adaptándose a una demanda visual específica de muchos puestos de trabajo”, explica Claudia Garrido. Según la optometrista, “al ser menor la diferencia entre la corrección de la parte superior del cristal y la inferior, los márgenes laterales en los que el paciente no logra ver nítidamente son más pequeños y la transición entre graduaciones es menos brusca. Por eso, la adaptación a las gafas suele ser más rápida”.

Estas zonas laterales difusas o borrosas son una de las principales limitaciones de las lentes progresivas, con las que el paciente tiene que aprender a ver, aunque los nuevos diseños y materiales permiten reducirlas y, en el caso de las lentes personalizadas, ubicarlas en aquellas áreas del campo visual que menos utiliza.

Adaptación individualizada para un mayor confort

Las mejoras y cada vez mayores posibilidades que ofrecen las lentes para corregir defectos refractivos contribuyen a ejecutar y desarrollar las tareas cotidianas con precisión y eficacia. Sin embargo, la ganancia no es solo visual, ya que llevar una corrección óptica adecuada puede evitar, por ejemplo, que adoptemos posturas incorrectas: “personas a las que hemos prescrito lentes ocupacionales y antes llevaban gafas de lectura, se acercaban mucho al ordenador o, en caso de utilizar lentes progresivas, levantaban las cabeza para ver a través de la sección inferior”.

Según la optometrista de IMO, la clave “no está solo en determinar la graduación de los cristales en función del número de dioptrías, sino en encontrar el modelo adecuado para satisfacer las necesidades de cada paciente”, lo cual requiere una valoración exhaustiva y el consejo individualizado por parte de un óptico optometrista experto.