

*28 d'abril · Dia Mundial de la Seguretat i la Salut en el Treball*

## **NO UTILITZAR ULLERES DE PROTECCIÓ EN EL TREBALL, PRIMERA CAUSA DE TRAUMATISME OCULAR**

**Protegir els ulls o, en cas d'accident, acudir a urgències, pot prevenir greus complicacions oculars per l'impacte d'objectes o per la manipulació de materials químics, segons especialistes de l'IMO**

**Les persones que utilitzen pantalles durant la jornada laboral també poden patir trastorns oculars relacionats amb l'ull sec i la fatiga visual**

**Barcelona, 24 d'abril de 2018/.** No utilitzar ulleres de seguretat per realitzar activitats professionals que impliquin l'ús de materials químics o amb elements que puguin impactar en l'ull és la primera causa de traumatisme ocular, segons adverteixen oftalmòlegs de [l'Institut de Microcirurgia Ocular \(IMO\)](#). Amb motiu del Dia Mundial de la Seguretat i la Salut en el Treball (28 d'abril), els especialistes recorden que l'ús de protecció ocular durant l'activitat laboral pot prevenir greus patologies oculars. En cas d'accident o de traumatisme ocular, recomanen acudir urgentment al centre hospitalari més proper perquè l'especialista pugui realitzar un examen exhaustiu de les estructures oculars, valorar l'abast de la lesió i proposar el tractament més adequat al més aviat possible.

Tal com explica el [Dr. Rafael Navarro](#), oftalmòleg del [Departament de Retina de l'IMO](#): “Els traumatismes oculars poden ser de dos tipus: tancats (contusions o cops) o oberts (quan l'objecte que impacta en l'ull perfora una o diverses estructures oculars).” Malgrat que alguns traumatismes no revesteixen gravetat, d'altres provoquen lesions oculars que poden posar en risc la visió dels qui els pateixen: “Les conseqüències més greus solen ser hemorràgies en el segment anterior de l'ull, erosions corneals, infeccions i lesions intraoculars, com ara esquínços o [despreniments de retina](#)”, afirma el Dr. Navarro. Pel que fa als tractaments, l'especialista en retina afegeix que són molt variats i que depenen de la causa: “En ocasions, tan sols és necessari instil·lar col·liris per prevenir o tractar infeccions o erosions lleus. No obstant això, els casos més greus poden arribar a demanar cirurgies urgents dirigides a conservar o recuperar la visió de la persona afectada.” Per tot això, “en cas de traumatisme ocular, el més important és realitzar un examen ocular complet al més aviat possible”, insisteix l'especialista.

En el cas de les persones que realitzen treballs de soldadura sense ulleres protectores, el principal risc és desenvolupar una queratitis actínica, una inflamació de la còrnia causada per l'exposició a la radiació que produeix un dolor molt intens, acompanyat d'altres símptomes com llagrimaig, fotofòbia (molèsties i incomoditat davant la llum) i problemes de visió. “Malgrat que sol solucionar-se amb col·liris, pomades i pegats oculars, la [queratitis](#) actínica produeix una intensa molèstia que pot arribar a ser molt incapacitant. Igual que en els casos anteriors, un diagnòstic a temps per part de l'oftalmòleg pot prevenir complicacions i, sobretot, ajudar a mitigar el dolor. Així mateix, si es pateix un accident ocular provocat per substàncies químiques, el més recomanable és rentar immediatament l'ull amb aigua abundant”, afegeix Navarro.

## **Treball d'oficina**

Per la seva banda, les persones que passen la jornada laboral davant d'una pantalla també poden patir certes molèsties. Segons la [Dra. Cecília Salinas](#), membre del [Departament de Retina de l'IMO](#), “els trastorns més comuns lligats a l'ús d'ordinadors i altres dispositius digitals, com els telèfons mòbils o les tauletes, són la fatiga visual i [l'ull sec](#). Això es deu al fet que, quan utilitzem pantalles, els nostres ulls parpellegen fins a un 30% menys, cosa que provoca que la llàgrima s'evapori amb més rapidesa i que l'ull es ressequi”.

Per evitar les molèsties i complicacions d'aquests trastorns, “recomanem col·locar la pantalla de l'ordinador a l'altura dels ulls i a uns 50-70 cm, 30 cm en el cas dels telèfons mòbils i 40 cm per a les tauletes”. Però la distància no és l'únic factor a tenir en compte, segons l'especialista: “Una altra recomanació és seguir la regla del 20-20-20 i realitzar descansos cada 20 minuts, a un punt situat a 20 peus (6 metres), durant 20 segons”. Respecte a la intensitat de la llum de la pantalla, l'oftalmòloga matisa que no és necessari abaixar-ne la intensitat, “el més important és que tingui un bon contrast per evitar forçar la vista i que la lluentor no resulti excessiva”. Així mateix, Salinas recomana “realitzar activitats a l'aire lliure en sortir de l'oficina que permetin exercitar la visió llunyana i utilitzar ulleres que estiguin correctament graduades per no forçar els ulls en enfocar. A més, també és recomanable hidratar l'ull amb llàgrimes artificials sense conservants i, davant qualsevol molèstia, realitzar una visita amb l'oftalmòleg per descartar complicacions i/o patologies”, conclou la retinòloga.