

## iSOS, Tengo que trabajar!

SOS puede ser una señal de socorro cuando de salud visual se trata, El Síndrome de Ojo Seco (SOS) suele repercutir de manera importante en la calidad de vida de quienes lo padecen impactando su productividad laboral y generando daños importantes en la superficie ocular.

Por Alta Visión

Con el uso creciente de computadores y celulares en nuestras actividades diarias y la exposición laboral a distintas condiciones medio ambientales en oficinas y sitios de trabajo, son cada vez más las personas que sufren el SOS o **Síndrome de Ojo Seco**.



El Ojo Seco es una condición que afecta a más del **15% de la población adulta**, llegando a afectar a prácticamente la totalidad de la población mayor de 60 años. Se caracteriza por una disminución en la producción en uno de los componentes de las lágrimas o una evaporación excesiva de las mismas, ocasionando en algunas condiciones disminución en la visión.

Fluctuaciones y cambios en la visión, irritación, sensación de arenilla en los ojos, ojos cansados, enrojecimiento, resequedad, sensación de ardor y sensibilidad a la luz, son algunos de los síntomas que afectan el **desarrollo de actividades** como leer o trabajar adecuadamente.

Con la presencia de los síntomas, la disminución en la productividad laboral es inevitable, pues tareas sencillas como leer y mantener la atención en la pantalla de un computador se hacen cada vez más difíciles e incómodas, generando estrés, ansiedad e inconformidad.

### ¿Qué hago si quiero evitar el SOS en el trabajo?

Existen factores dentro de los sitios de trabajo que **contribuyen a la aparición** del Síndrome de Ojo Seco, por eso tenga en cuenta estas recomendaciones para su prevención.

- Consulte con un oftalmólogo en caso de presentar alguno de los síntomas
- Haga pausas activas si pasa mucho tiempo frente a un computador al menos 5 minutos después de cada dos horas de trabajo.
- Parpadee a menudo.
- Evite sitios con aire acondicionado, si no es posible, ubíquese lejos del foco de aire. Si está cerca del aire acondicionado, evite que éste choque con su cara.
- Evitar, en lo posible, lugares donde haya gran cantidad de contaminación.
- Use gafas con filtros adecuados para el computador.

### ¿Qué hago si ya tengo SOS?

- Consulte sitios especializados, allí le proporcionaran un mejor tratamiento.
- Cumpla con la frecuencia de aplicación de los medicamentos de forma estricta.
- Utilice gafas con el filtro adecuado para el computador de forma permanente.
- Consuma suplementos dietarios que le ayuden en la producción de las lágrimas.

No olvide que en sus manos está la **prevención** de estas enfermedades visuales que pueden afectar su vida no solo laboral, sino también social y personal. Acuda periódicamente al médico oftalmólogo y proteja sus ojos en todo momento.



más información en:  
6164585 Opción 5  
[www.altavision.com.co](http://www.altavision.com.co)