

# Lavorare al PC senza perdere d'occhio la salute

La massiccia diffusione di videotermini ha portato in primo piano il tema della salute degli occhi degli operatori informatici e di chiunque – per studio o per passione – passa molto tempo con gli occhi fissi sul monitor di un computer. La ricerca del benessere, inteso non soltanto come assenza di patologie, dell'occhio di questi soggetti è alla base di numerosi studi. Stare per parecchie ore al giorno fissando il monitor del pc comporta dei rischi che sono spesso sottovalutati: si stima che al giorno d'oggi quasi il 90 per cento degli adulti soffra di affaticamento agli occhi dovuto all'uso del computer e che, spesso, tale affaticamento sia causato da negligenza o da ignoranza del problema. Ovviamente sono ben più gravi i rischi cui vanno incontro coloro che hanno già dei problemi di vista.

I Decreti Legislativi 626 del 1994 e 242 del 1996, in linea con la Direttiva Europea 90/270, prescrivono una serie di controlli medici obbligatori che implicano la stesura di un apposito documento per la previsione dei rischi, per tutti coloro che usano il computer per lavoro per almeno 20 ore settimanali. L'obiettivo di questi screening non è solo stabilire se il lavoratore soffre di un difetto visivo, ma anche capire se l'eventuale problema viene gestito nel modo più

opportuno. Un'azione correttiva appropriata, infatti, non deve limitarsi soltanto all'utilizzo di lenti specifiche, ma deve coinvolgere tutto l'ambiente dell'ufficio: il monitor del computer, la scrivania, la sedia e le fonti di luce della stanza, tutto deve essere scelto e posizionato in modo da ridurre l'affaticamento visivo del lavoratore. Le

valutazioni del medico devono quindi tener conto di numerosissimi fattori: il rischio di complicazioni patologiche dipende da una somma di elementi ambientali che va dalla presenza di fattori irritanti nell'atmosfera lavorativa (fumo o altri microagenti chimici), fino alla corretta postura dell'operatore.



## IL PRIMO PASSO È LA CONOSCENZA DEI RISCHI

I rischi più grandi per chi passa molto tempo al computer sono legati alla disidratazione lacrimale, un processo estremamente rischioso che aumenta di pari passo con una maggiore esposizione della superficie oculare e che può accelerarsi in ambienti molto secchi con microclima non naturale, come ad esempio un laboratorio specialistico. Il film lacrimale rappresenta la prima barriera difensiva per l'occhio. L'inquinamento atmosferico, il vento, l'aria molto calda ed asciutta oppure il condizionamento possono favorire l'evaporazione del film lacrimale, e così anche tutte quelle attività ad elevato impegno visivo, come lavoro al computer, lettura, impiego di sistemi di ingrandimento, che riducono la frequenza dell'ammicciamento.

Lavorare al computer senza avere la consapevolezza dei rischi che la propria vista corre, è ancora più dannoso per chi ha già difetti visivi, in quanto questi soggetti sono maggiormente indotti ad assumere posizioni scorrette.

Una persona miope che non impiega le correzioni adeguate tende ad avvicinarsi al computer, modificando in avanti la sua postura, sovraccaricando il collo e causando bruciori agli occhi per la ridotta distanza dallo schermo.

L'ipermetrope, invece, tende ad allontanarsi da esso, tendenza che si accentua quando il problema visivo è la presbiopia. Gli astigmatici, infine, tendono a piegare il busto lateralmente per cambiare messa a fuoco nel tentativo di ottenere un'immagine più nitida possibile. Tutte queste posture sbagliate possono provocare una serie di disturbi che prendono il nome di astenopia accomodativa, vale a dire una sindrome clinica che si manifesta con fotofobia, riduzione dell'acuità visi-



va, visione sfocata o doppia, lacrimazione, prurito, irritazione, cefalea, nausea, vertigine e tensione generale. Chi indossa occhiali da vista deve fare i conti con i riflessi che gli schermi producono sulle lenti. Questi riflessi si sovrappongono sulla retina alle immagini visive, creando aloni che stancano l'occhio. Per questo è bene utilizzare lenti trattate con filtri antiriflesso. Anche alcune lenti colorate possono essere utili a ridurre la luce dello sfondo e migliorare il contrasto. Particolare cautela serve se si indossano lenti a contatto. Davanti allo schermo del computer, infatti, diminuisce la frequenza degli ammiccamenti oculari e si riduce, pertanto, la lacrimazione. L'occhio diventa così più asciutto e, dunque, più vulnerabile.

## LA SALUTE DELL'OCCHIO PARTE DALLA PREVENZIONE. ALCUNI CONSIGLI UTILI.

Con alcuni semplici accorgimenti si può cercare di limitare i danni dovuti a sforzi prolungati della vista davanti al computer.

La prima accortezza è la scelta di uno schermo adatto. I più sicuri sono quelli piatti di ultima generazione, che ottimizzano contrasto e risoluzione, riducono i campi elettrostatici e favoriscono una maggiore distanza tra occhio e video.

È importante usare scrivanie e sedie ergonomiche, che permettano di lavo-

rare in posizione comoda.

Chi usa il pc deve sedersi almeno a quaranta centimetri di distanza dal monitor. La sedia deve essere bilanciata, montata su rotelle autofrenanti, con il sedile regolabile in altezza. La scrivania, invece, deve avere una superficie opaca, preferibilmente di colori tenui o neutri e dimensioni che permettano una certa libertà nel posizionare gli elementi della workstation.

Il monitor deve essere leggermente al di sotto dell'altezza dell'occhio: la messa a fuoco in posizione discendente richiede infatti minor sforzo visivo. È consigliabile, se si utilizza un monitor a tubo catodico (CRT), applicare un coprischermo anabbagliante.

Tutta la stanza deve essere ben illuminata: non si deve mai lavorare al computer nell'oscurità. L'illuminazione più corretta deve evitare riflessi sullo schermo. Le fonti di luce, quindi, non devono essere posizionate né di fronte né alle spalle dell'operatore. La luce deve essere contenuta, e il contrasto tra schermo e ambiente appropriato. Il computer deve trovarsi ad almeno un metro di distanza dalle finestre.

Se necessario, è bene rivolgersi al proprio oculista che ci consiglierà sulla possibilità di utilizzare occhiali riposanti. Per la salute della vista serve ogni tanto distogliere lo sguardo dallo schermo, con una pausa di 15 minuti ogni due ore di lavoro. Tali pause sono un diritto previsto dal Decreto Legislativo 626 ed è consigliabile utilizzarle per sgranchirsi braccia e schiena, evitando di sforzare gli occhi. È bene, ogni tanto, distogliere lo sguardo dal computer e focalizzare un oggetto lontano, oppure cambiare gradatamente la propria posizione aumentando o diminuendo la distanza dal computer per migliorare la messa a fuoco dell'occhio.