

**INFORME Y ANALISIS DE ACCIDENTES  
INFORMACIÓN ESTADÍSTICA MES DE OCTUBRE**



CONSOLIDADO ACCIDENTABILIDAD UCSC			
INDICADORES	2019		
	AGO	SEPT	OCT
Promedio trabajadores	1192	1208	1203
Nº horas hombre trab.	187839	143656	189549
Nº accidentes C.T.P.	1	0	1
Nº accidentes S.T.P.	2	1	2
Nº accidentes trayecto	2	1	2
Nº de días perdidos	45	10	30
Tasa de frecuencia	5,3	0	5,3
Tasa de severidad	0,24	0,07	0,16
Tasa de accidentabilidad	0,08	0	0,08
Tasa de siniestralidad	3,8	0,8	2,5



**FATIGA OCULAR O VISUAL**

**¿QUÉ ES LA FATIGA VISUAL O OCULAR?**

La fatiga ocular es una molestia muy común en la actualidad, la cual se da como consecuencia de un esfuerzo excesivo y forzado de la visión, recibimos un sin número de estímulos que obligan a los ojos realizar enfoques continuados o bien llevar acabo continuos cambios de enfoque cerca-lejos, como trabajar en un computador por largas horas, pasar demasiado tiempo leyendo, mirando una pantalla o conduciendo.

**¿QUÉ ES LA REGLA 20-20-20 ?**



Esta regla indica que cada 20 minutos de trabajo continuo debemos realizar un descanso, interrumpiendo la actividad que realizamos por al menos 20 segundos, fijando nuestra mirada a 6 metros de distancia.

De esta manera, se logra que los ojos no estén enfocando en cortas distancias durante tanto tiempo, alterando su distancia focal y permitiendo su descanso

**COMO PREVENIR LA FATIGA OCULAR:**

- 1 Toma descansos frecuentes (cada 15 minutos enfocando los ojos en un objeto fijo)
- 2 Parpadea frecuentemente: cierra y abre los ojos de manera constante para nutrirlos.
- 3 Trabaja a una distancia de 20 a 25 cm de distancia.
- 4 Controla el brillo de tu pantalla: si la mantienes brillante, reducirá tu fatiga.
- 5 Reduce la luz azul por la noche: utiliza con menos frecuencia los dispositivos electrónicos por la noche.

**SINTOMAS**

**SI USAS ALGUNO DE ESTOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS:**



**Seguro que alguna vez has notado...**

