

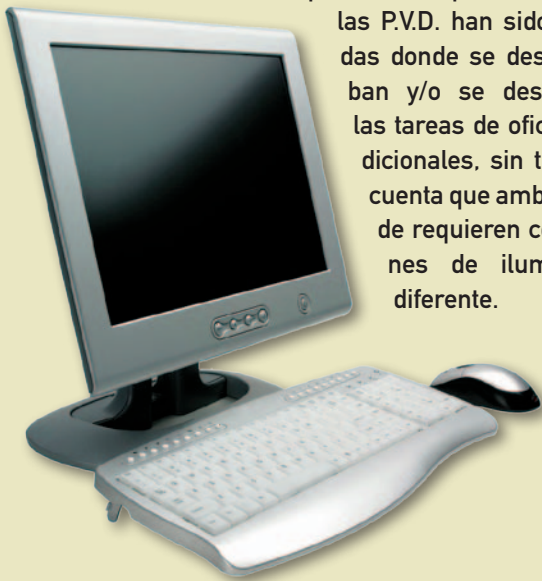
¿QUÉ ES LA FATIGA VISUAL?

El incremento de la utilización de pantallas de visualización de datos (P.V.D.) en el mundo del trabajo y en las oficinas en especial, da lugar a la aparición de un cierto número de alteraciones de la salud.

La fatiga visual se manifiesta por: sensación de vista cansada, hipersensibilidad a la luz, picores, irritación, enrojecimiento en conjuntiva y párpados, mareos, la-grimeo, visión borrosa o doble, dolor de cabeza, ...

La fatiga visual puede tener su origen bien en causas intrínsecas del trabajador como el estado de la corrección óptica, diversas alteraciones del órgano de la visión..., o bien en causas relacionadas con el puesto de trabajo como deficiencias de alumbrado, contrastes inadecuados, deficiencias en la ubicación del puesto de trabajo, etc.

La introducción de P.V.D. como instrumento de trabajo implica una especial atención a las condiciones de iluminación de estos puestos de trabajo ya que los problemas aparecen porque las P.V.D. han sido ubicadas donde se desarrollaban y/o se desarrollan las tareas de oficina tradicionales, sin tener en cuenta que ambos tipos de requieren condiciones de iluminación diferente.



FACTORES QUE INCIDEN EN SU APARICIÓN

El trabajo con una P.V.D., implica generalmente tres tipos de tareas visuales:

- Lectura de textos presentados en pantalla.
- Reconocimiento de letras o símbolos del teclado.
- Lectura de documentos (impresos, mecanografiados,...) próximos a la pantalla.

PANTALLA

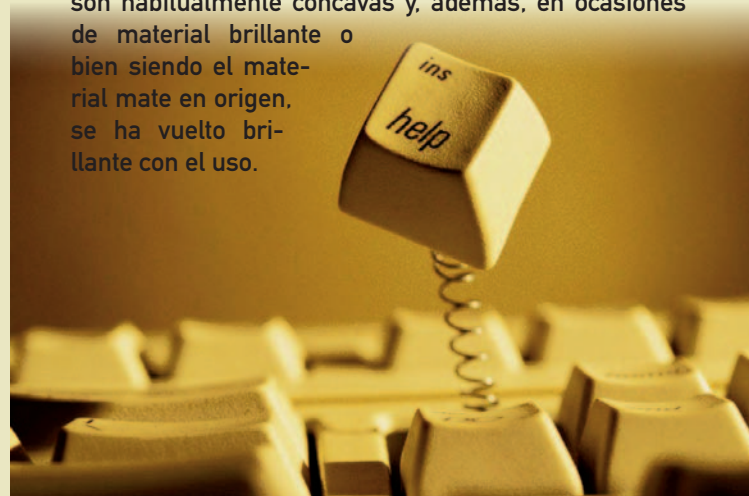
Existen varios parámetros que influyen, como por ejemplo:

- Las dimensiones de los caracteres y la nitidez de sus contornos
- Los colores de los caracteres y el del fondo de la pantalla.
- El contraste entre los caracteres y el fondo.



TECLADO

Los focos luminosos situados en una amplia zona sobre el terminal pueden ser reflejados por las teclas, que son habitualmente cóncavas y, además, en ocasiones de material brillante o bien siendo el material mate en origen, se ha vuelto brillante con el uso.



EL DOCUMENTO

- La legibilidad depende del contraste del documento y del nivel de adaptación de los ojos del trabajador.
- Modo en que esa tarea esté iluminada.
- Normalmente las superficies reflejan la luz incidente en ciertas direcciones más que en otras. Cuando la luz incide en determinadas direcciones, el contraste entre el texto (normalmente negro) y el fondo (papel blanco) puede llegar a ser cero haciendo prácticamente ilegible el texto.
- Los niveles de iluminación (alrededor de 500 Lux) que se precisan para la lectura de documentos, no suelen ser compatibles con las condiciones de iluminación requeridas para el trabajo con pantallas. De esta disparidad surgen las dificultades de adaptación visual entre la pantalla y el documento.
- Continuo trabajo de acomodación del ojo cuando el documento está situado en un plano (horizontal) diferente al de la pantalla (vertical).

EL PUESTO DE TRABAJO

En un puesto de trabajo dotado de P.V.D. el trabajador que mira la pantalla tendrá el nivel de adaptación situado en una zona intermedia entre la visión diurna y la nocturna. Si una ventana o un foco de luz artificial se encuentran situados en el campo de visión (por detrás de la pantalla), ello supondrá una luminancia muy superior a la que está adaptado y por lo tanto se produciría el deslumbramiento. Se pueden distinguir dos clases de deslumbramientos:

Incapacitante

Este tipo de deslumbramiento es el que ocurre cuando en el campo visual del operador aparecen ventanas, paredes brillantes, techos.

Inconfortable

Es el causado por la presencia de una fuente de luz con una luminancia superior a la del nivel de adaptación, por ejemplo, las luminarias de otros puestos de trabajo. En este caso no se produce una incapacidad visual, sino una molestia que puede acarrear, a largo plazo, la aparición de fatiga visual.



PREVENCIÓN

- Ubicar los terminales lo más alejados posible de las fuentes de luz diurna y paralelos a las mismas pero si ello no fuera posible, dotar las ventanas de cortinas gruesas o de persianas preferiblemente de láminas verticales regulables.
- Apantallar el espacio de trabajo de modo que impida el deslumbramiento o reflejos.
- Situar los puestos de trabajo entre las filas de luminarias del techo, si ello no fuera posible, procurar que la luminaria esté situada directamente sobre el trabajador, perpendicular al eje de la pantalla.
- Sistemas de iluminación a base de fluorescentes descubiertos.
- Agrupar los puestos de trabajo con P.V.D. y aislarlos mediante partición del espacio de trabajo, si ello no fuera posible, reducir el nivel de iluminación mediante reguladores de intensidad o interruptores que permitan apagar de forma individualizada el sistema general sobre el terminal y reemplazarlo por la iluminación localizada del documento, siendo ésta asimismo regulable de modo que permita conseguir un equilibrio de luminancias en la zona.



PÁGINA WEB

www.ugtcantabria.org/saludlaboral/

SEDES

UGT SANTANDER
C/ RUALASAL, 8 -5ª PLANTA
Teléfono: 942 36 46 22
942 36 46 07
Fax: 942 36 47 68

UGT BESAYA
C/ JOAQUÍN HOYOS, 16
TORRELAVEGA
Teléfono: 942 89 26 29
C/ LA PONTANILLA, S/N
LOS CORRALES
Teléfono: 942 83 03 62

UGT CAMPOO
AVDA. CASTILLA, S/N
REINOSA
Teléfono: 942 75 28 11

UGT CENTRAL
AVDA. DE BILBAO, 59
MALIAÑO
Teléfono: 942 25 02 08

UGT ORIENTAL
C/ LA RÚA, 15
CASTRO URDIALES
Teléfono: 942 86 03 42
C/ RENTERÍA REYES, 13
SANTOÑA
Teléfono: 942 66 25 30
PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN, S/N
LAREDO
Teléfono: 942 60 76 93

UGT OCCIDENTAL
C/ JOSÉ MARÍA DE PEREDA, 1
SAN VICENTE DE LA BARQUERA
Teléfono: 942 71 07 68



Con la financiación de:
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS



Cantabria