



www.redseguros.com

COMPUTADORES EN EL TRABAJO

PANTALLAS DE COMPUTACIÓN

Guías para Prevención de Accidentes y/o Enfermedades Profesionales

Guía para reducir las molestias visuales causadas por el uso de computadoras

Fuente: Centro Canadiense para la Salud y Seguridad en el Trabajo

Medidas para disminuir las molestias visuales

Iluminación cenital

Uso de filtros o difusores para la iluminación cenital.

Luces centrales atenuadas

Tener presente que el nivel recomendado de iluminación en una oficina de 300 a 500 lux no es imprescindible. Esto es aplicable a situaciones donde no existen lámparas de refuerzo.

Ventanas y Paredes

Cubrir las ventanas con cortinas ajustables.

Usar terminación mate sobre paredes, pisos y muebles.

Monitores

Ajuste el brillo y el contraste de acuerdo a la preferencia individual.

Utilice un color suave en el fondo de pantalla

Coloque el monitor paralelo con las luces del techo.

Ponga el monitor en ángulo fuera de luces y ventanas

Tenga cuidado que las lámparas de refuerzo iluminen los documentos y no el monitor.

Nota de RedSeguros:

En la Argentina la norma de Seguridad e Higiene, Decreto 351 de 1979 establece en su Anexo IV una iluminación mínima de 500 lux para zonas de:

Contaduría, tabulaciones, teneduría de libros, operaciones bursátiles, lectura de reproducciones, bosquejos rápidos. Trabajo general de oficinas, lectura de buenas reproducciones, lectura, transcripción de escritura a mano en papel y lápiz ordinario, archivo, índices de referencia, distribución de correspondencia.

En tanto la eleva a un mínimo de 750 lux para:

Trabajos especiales de oficina, por ejemplo sistema de computación de datos



www.redseguros.com

El lux es una unidad de medida de la intensidad de iluminación, en función de la potencia de origen, la concentración y la distancia, esta medida se denomina Candela (cd) el lux equivale a candelas/metro cuadrado.

Para dar una aproximación al significado del lux en forma simple, una Avenida Comercial importante tiene una iluminación de entre 15 y 20 lux, un restaurante tipo grill está en unos 300 lux, el máximo permitido para una pantalla de computador es de 200 lux.

Consulte el **Decreto 351/79 Anexo IV** y las normas sobre iluminación en áreas de trabajo

Uso de Pantallas antireflejo.

En general cualquier objeto entre la pantalla y el operador compromete la calidad de la imagen. Es mucho mejor controlar los reflejos con una iluminación apropiada y adecuando el lugar del monitor que usar pantallas antireflejos. Muchos monitores están hoy disponibles con equipamiento de pantalla de baja reflectividad.

Que hacer para reducir el cansancio visual.

La habilidad de enfocar objetos a distancias variables decrece con la edad. (Presbicia).

Comunmente alrededor de los 40 años no pueden verse objetos a distancia cercana con el ojo sin lentes.

Este es un cambio gradual, y debe recordarse como un importante componente en el diseño visual del entorno laboral particularmente cuando el trabajo involucra el uso de computadores.

Problemas visuales de otro origen pueden ser una fuente adicional al cansancio ocular y sus derivaciones.

Pueden tener consecuencias resultantes en dolores y enfermedades por posturas inadecuadas o posiciones adoptadas para “ver mejor”.

- Controle su visión cada uno o dos años con un Médico Oculista.
- Informe sobre su trabajo y si le ocasiona molestias.
- Considere si debe utilizar lentes específicos para su trabajo.
- Dependiendo del tiempo que está frente al teclado, el tipo de corrección que su vista necesita, y sus preferencias personales, el especialista puede recomendarle el uso de lentes bifocales, trifocales o de pares de anteojos distintos para trabajar con su computadora.

Focalizar los ojos en objetos a la misma distancia y ángulo por períodos prolongados puede contribuir al cansancio ocular.

Cada pocos minutos:

- Retire su vista de la pantalla por unos segundos.
- Mire alrededor.
- Focalice su visión en objetos distantes.
- Parpadee varias veces.
- El frecuente relajamiento de sus ojos con estas técnicas prevendrá la aparición de síntomas de fatiga por acumulación.