

RIESGOS

Una deficiente iluminación, una ubicación incorrecta del puesto de trabajo o una inadecuada elección entre el contraste y el brillo de la pantalla, son factores que favorecen la aparición de la fatiga visual y agudizan patologías previas de la vista como la miopía, el astigmatismo o la presbicia.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Disponer de una correcta iluminación, evitar fuentes de deslumbramiento sobre la pantalla o una buena configuración del monitor disminuye la posibilidad de padecer o agravar dichas patologías de la vista.

ILUMINACIÓN

- En el lugar de trabajo donde se utilicen ordenadores se debe dar prevalencia a

la iluminación general frente a la localizada.

- También se dará prioridad a la luz natural sobre la artificial.
- Si se utilizan fuentes de iluminación individual complementarias, éstas no deben provocar deslumbramiento directo o reflexiones sobre la pantalla.
- Las fuentes de iluminación individuales tampoco deben ser usadas si pueden producir desequilibrios de luminancia que perturben a la persona que está usando el equipo o al resto.
- El nivel de iluminación debe ser suficiente para el tipo de tarea que se realice en el puesto. Se incrementará a medida que aumenten las exigencias visuales si bien, no debe alcanzar valores que reduzcan el contraste de la pantalla por debajo de lo tolerable.



Zona de trabajo

Nivel mínimo
iluminación

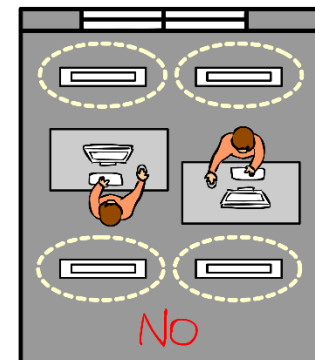
Baja exigencia
visual

100 lux

Exigencia visual moderada	200 lux
Exigencia visual elevada	500 lux
Exigencia visual muy elevada	1.000 lux

DESLUMBRAMIENTOS

- El deslumbramiento puede ser perturbador, que reduce la visibilidad de la tarea o molesto, que si bien no reduce la visibilidad, sí provoca fatiga visual.
- El deslumbramiento perturbador se evita diseñando el área de trabajo de forma que no existan fuentes lumínicas naturales o artificiales frente a los ojos o en su defecto, mediante un adecuado apantallamiento de las mismas.

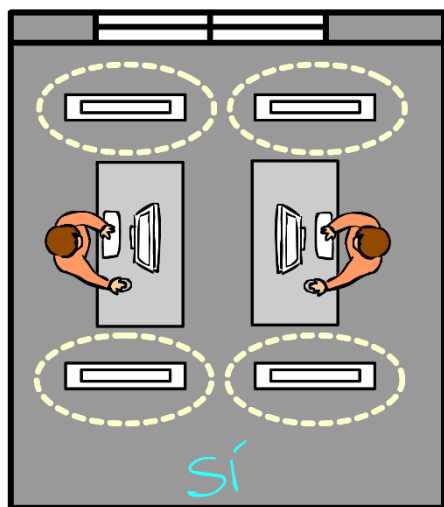


- El deslumbramiento molesto se controla mediante un apantallamiento con cortinas o

persianas de las fuentes de luz natural y difusores en las luminarias artificiales.

CONTROL DE REFLEJOS

- ❖ Emplear acabados de aspecto mate en las superficies de trabajo y del entorno.
- ❖ Situar las luminarias respecto al puesto de trabajo de manera que la luz llegue a la persona lateralmente.



- ❖ En general, es recomendable que la iluminación llegue por ambos lados, con el fin de evitar también las sombras molestas cuando se trabaja con ambas manos.
- ❖ Emplear luminarias con difusores, así como techos y paredes de tonos

claros, especialmente cuando la tarea requiera la visualización de objetos pulidos.

RECUERDA

- ❖ Disponer de una correcta iluminación, evitar fuentes de deslumbramiento sobre la pantalla o una buena configuración del monitor disminuye la posibilidad de padecer o agravar dichas patologías de la vista.
- ❖ Situar las luminarias respecto al puesto de trabajo de manera que la luz llegue a la persona lateralmente.
- ❖ Si se utilizan fuentes de iluminación individual complementarias, éstas no deben provocar deslumbramiento directo o reflexiones sobre la pantalla.

¡Evita los reflejos y deslumbramientos!

Estos producen fatiga visual y lesiones oculares

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones para la prevención de riesgos en oficinas

REFLEJOS Y DESLUMBRAMIENTOS



FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 63



PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2021