

FATIGA VISUAL

La fatiga visual es una modificación funcional, de carácter reversible, debida a un esfuerzo excesivo del aparato visual.

Los síntomas se sitúan en tres niveles:

Molestias Oculares

Sensación de tener ojos cansados, tensión, pesadez en párpados, pesadez de ojos, picores, quemazón, necesidad de frotarse los ojos, somnolencia, escozor ocular, aumento del parpadeo...

Trastornos Visuales

Borrosidad de los caracteres que se tienen que percibir en las pantallas.

Síntomas Extraoculares

Cefaleas, vértigos y sensaciones de desasosiego, ansiedad, molestias en la nuca y en la columna vertebral.

La fatiga se debe bien a una tensión muscular estática dinámica o repetitiva, bien a una tensión excesiva del conjunto del organismo o bien a un esfuerzo excesivo del sistema psicomotor. Estos esfuerzos excesivos pueden estar causados por: Factores dependientes de una incorrecta organización del trabajo. Factores dependientes del mismo individuo (defectos visuales, lesiones esqueléticas preexistentes). Condiciones ergonómicas y ambiente de trabajo no satisfactorios. Los síntomas de la fatiga física suelen ser: Algias cervicales, tirantez de nuca. Dorsalgias Lumbalgias.

Medidas preventivas: la mayoría de acciones preventivas deben enfocarse desde la perspectiva de una buena organización del trabajo:

Colocar la pantalla a una distancia no inferior a 40 cm, ni superior a 90 cm.

Ajustar el tamaño de los caracteres a tus necesidades, deben tener al menos una altura de 3 mm.

Ajustar el brillo y contraste de tu pantalla para conseguir un mayor confort.

Utilizar un atril, si la tarea requiere alternar frecuentemente la visualización a la pantalla.

Orientar tu puesto de trabajo de forma que las ventanas queden situadas lateralmente. Si no es posible utiliza cortinas de lamas verticales o persianas de lamas horizontales para atenuar la luz natural.

Debes saber que el nivel recomendable en oficinas está entre los 300 lux en zonas de circulación o copiadoras y 500 lux en trabajos de lectura, escritura, mecanografía o proceso de datos.

Realizar pausas periódicas para prevenir la fatiga visual. La duración y frecuencia de estas dependerán de las exigencias concretas de cada tarea. Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las pausas largas y escasas. A título orientativo, lo más habitual son pausas de 10-15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con pantalla; en tareas que requieren el mantenimiento de gran atención, conviene realizar al menos una pausa de 10 minutos cada 60 minutos.

Unión General de Trabajadoras y Trabajadores de la Región de Murcia

C/ Santa Teresa, 10 - 30005 Murcia - Tel.: +34 968 274 519 – E-mail: slaboral@murcia.ugt.org

 [Ugt Región de Murcia](https://www.facebook.com/UgtRegióndeMurcia)  [@UGTMurcia](https://twitter.com/UGTMurcia)  [ugtmurcia](https://www.instagram.com/ugtmurcia) www.ugtmurcia.es