

LA FATIGA VISUAL

La utilització generalitzada de pantalles de visualització de dades (PVD), dona lloc a l'aparició d'un cert nombre de alteracions de la salut, la més corrent d'elles és la fatiga visual.

SÍMPTOMES DE L'APARICIÓ DE LA FATIGA VISUAL

| | |
|--|--|
| Sensació de vista cansada | Reducció secreció llagrimall |
| Hipersensibilitat a la llum | Alteració visió binocular |
| Visió doble o borrosa | Disminució capacitat veure els relleus |
| Mal de cap (zona frontal/parietal) | Dificultat per enfocar objectes de lluny |
| Irritació de la conjuntiva i parpelles | Alteració de l'equilibri muscular |
| Ulls plorosos, Llagrimeig | Augment sensible del parpelleig |

Qualsevol d'aquests símptomes poden indicar l'aparició de la fatiga visual, i les causes depenen fonamentalment de quatre factors; condicions de la feina, aptitud visual, il·luminació i condicions de l'espai de treball.

CAUSES DE L'APARICIÓ DE LA FATIGA VISUAL

| CAUSA | CARACTERISTIQUES | Prevenció i Seguretat |
|-------------------------------|--|--|
| CONDICIONS DE LA FEINA | <ul style="list-style-type: none"> • Distància / Mida • Contrast • Propietats superfície • Temps i Moviments • Color | <ul style="list-style-type: none"> • Avaluació Risc lloc de treball • Elecció equips PVD homologats • Evitar superfícies polides i brillants en mobiliari • Fàcil regulació PVD en alçada i localització • Organització amb pauses i alternances a la feina • Evitar caràcters i colors poc nítids |
| APTITUD VISUAL | Edat <ul style="list-style-type: none"> • Adaptació • Estat correcció òptica • Percepció profunditat • Percepció colors | <ul style="list-style-type: none"> • Reconeixement oftalmològic previ treball amb PVD • Detecció precoç de la Fatiga Visual • Reconeixements mèdics periòdics • Correcció oftalmològica adequada • Gimnàs de relaxament i reforç visual • Formació i informació al treballador exposat |
| IL·LUMINACIÓ | <ul style="list-style-type: none"> • Nivells de il·luminació • Variació luminància • Composició espectral llum • Enlluernament | <ul style="list-style-type: none"> • Avaluació Risc Lloc de Treball • Mínim 500 lux/m², adequat 500-800 lux/m² • Monitors homologats amb funcions de regulació fons, lluminositat i contrast • Aprofitar al màxim la llum natural • Difusors de llum de baixa luminància • Evitar reflexes en pantalla |
| ESPAI DE TREBALL | <ul style="list-style-type: none"> • Camp visual • Esforç visual • Esforç postural • Exigències de seguretat | <ul style="list-style-type: none"> • Avaluació Risc lloc de treball • Disseny llocs de treball ergonòmics • Distància de l'ull a PVD: 50 cm. • Localització monitor de front al treballador • Formació i informació al treballador exposat |

