

## 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.

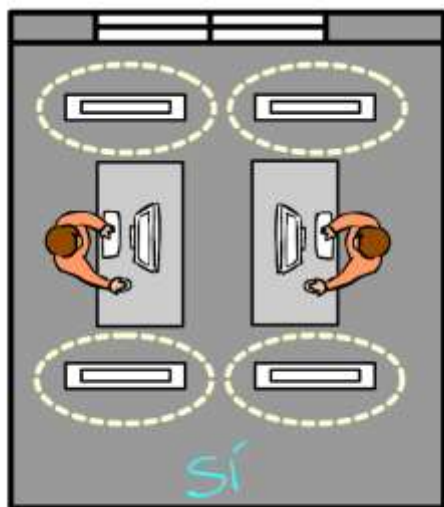


- El deslumbramiento molesto se controla mediante un apantallamiento con cortinas o

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



Dirección General de Función Pública  
SERVICIO DE PREVENCIÓN

**FREMAP**

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61



PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2021