

¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO DE UNA “BUENA” ILUMINACIÓN

El trabajo de oficina es visualmente demandante y siempre requiere una buena iluminación para máxima comodidad y productividad. Una "buena iluminación" significa brindar suficiente iluminación para que las personas puedan ver documentos impresos, escritos a mano, o exhibidos claramente pero que no queden cegados por niveles de luz excesivamente altos (o causa de reflejos).

La introducción de las computadoras en 1970, aumentó las demandas visuales del trabajo de oficina e hizo el diseño de la iluminación aún más desafiante. Mientras que las mecanógrafas podían ser cambiadas por computadores, la necesidad de rediseñar o reacomodar la iluminación de la oficina se dejó de lado generalmente.

¿Cuáles son algunos signos de una iluminación deficiente?

Las quejas más comunes que provienen de una iluminación deficiente son:

- Fatiga en los ojos,
- Irritación en los ojos,
- Visión borrosa,
- Ojos secos y con sensación de quemazón, y
- Jaquecas.

Una iluminación deficiente afecta no solo el sistema ocular sino que también contribuye a rigidez en el cuello dolores en el área de los hombros. Estos problemas pueden ocurrir cuando las personas adoptan posturas incómodas o deficientes cuando están tratando de leer algo en condiciones de iluminación deficiente.

¿Cómo crean las computadoras un reto para los diseñadores de iluminación?

El monitor por sí mismo es una fuente de luz. Como tal no requiere de iluminación adicional de otras fuentes. De hecho, la pantalla por sí misma puede provocar reflejos si el brillo y el control de contrastes no se ajusta adecuadamente.

Un reto adicional se da porque la mayoría de trabajo de oficina incluye utilizar el monitor y documentos en papel a la vez. Los documentos en papel requieren un nivel más alto de luz que el del monitor. Una lámpara de escritorio (cualquier tipo de luz para tareas livianas) se puede utilizar para iluminar los documentos mientras que se evita la luz excesiva cerca del monitor. Los reflejos también pueden resultar de un ajuste inadecuado o de un contraste excesivo en los niveles de luz entre la pantalla del monitor y el papel.

El monitor también actúa como espejo. Los reflejos de objetos, paredes brillantes, y cualquier fuente de luz (especialmente ventanas o iluminación sobre la cabeza) causan reflejos. El malestar en los ojos puede resultar pero los reflejos también fuerzan al usuario a una postura incómoda cuando tratan de evitar el reflejo en sus ojos. Estas posiciones llevan a dolores y malestares en la parte superior del cuerpo que, a su vez, pueden agravar la fatiga o la tensión ocular.

La calidad de las imágenes del monitor es otro factor importante. Leer e interpretar caracteres difusos, borrosos, delgados, o ilegibles por alguna otra razón durante horas en un día puede afectar los ojos del operador.

¿Qué más contribuye al malestar en los ojos en una oficina computarizada?

Otros ejemplos de factores de riesgo relacionados con el trabajo que contribuyen a malestar en los ojos son:

- Mantener una distancia visual fija y cercana por un largo tiempo,
- Reflejos de accesorios de iluminación con sombra o difusos,
- Iluminación deficiente, que involucra niveles de iluminación no cambiados (y no cambiables)
- Estaciones de trabajo no convenientes (dimensiones y ordenamiento),
- Baja humedad en el ambiente,
- Problemas de visión no corregidos, y
- Falta de variedad de color en el entorno.

¿Existen efectos no visuales de una iluminación deficiente?

Quando las personas están expuestas a reflejos o tienen problemas de visión no corregidos, tienden a inclinarse hacia delante o hacia atrás en un intento por compensarlo. Una postura corporal incómoda conduce a tensión ocular y acelera la fatiga de postura que, a su vez, contribuye a lesiones músculo esqueléticas (MSI)

¿Cómo puede reducirse el malestar ocular?

Iluminación arriba de la cabeza

Utilice filtros para difundir la iluminación en lo alto

Luces altas tenues.

Recuerde que el nivel de luz recomendado en oficinas de 300-500 lux no es un deber. Aplica en la situación en donde no se utilicen lámparas para tareas.

Ventanas y paredes

Cubra las ventanas con persianas ajustables.

Utilice acabados mate en las paredes, pisos y mobiliario.

Monitor

Ajuste el brillo y contraste de acuerdo a su preferencia.

Utilice una luz de color para el trasfondo.

Coloque el monitor paralelo (no directamente abajo) con iluminación arriba de la cabeza

Coloque el monitor lejos de las luces y ventanas.

Asegúrese que la lámpara ilumine el documento y no el monitor.

¿Se deben utilizar pantallas antirreflejo?

En general, cualquier cosa entre el operador y las pantallas compromete la calidad de la imagen. Es mucho mejor controlar el reflejo con un diseño de iluminación adecuada y colocación del monitor en vez de utilizar una pantalla antirreflejo. Muchos monitores actualmente disponibles están también equipados con pantallas de bajo reflejo.

¿Qué se puede hacer para reducir la tensión ocular?

La habilidad de enfocar objetos a diferentes distancias disminuye con la edad (presbicia). Comúnmente, cerca de los cuarenta las personas no pueden ver claramente objetos en un rango cercano con el puro ojo. Esto es un cambio gradual, y tiene que verse como un componente importante para diseñar ambientes visuales, particularmente cuando el trabajo involucra trabajo de computador. La visión no corregida puede ser una fuente adicional de malestar en los ojos. Puede tener consecuencias posteriores que resultan en dolores y malestares debido a posturas y posiciones incómodas adoptadas para "ver mejor".

- Verifique su visión cada año o cada dos años como recomendado por su especialista en ojos.
- Sumínistrela a su examinador de ojos información sobre su trabajo.
- Considere utilizar lentes para computador específicos para tarea.



Dependiendo de la cantidad de tiempo que usted pase en el teclado, el tipo de corrección de visión que se necesita, y sus preferencias personales, su especialista de ojos puede recomendarle lentes bifocales, trifocales o incluso un par de lentes separados para trabajo en computadora.

Enfocar sus ojos en los objetos a la misma distancia y ángulo por periodos prolongados de tiempo puede contribuir a tensión ocular.

- Cada cierta cantidad de minutos mire a otro lado de la pantalla por unos segundos.
- Mire alrededor.
- Enfoque su visión en objetos distantes.
- Parpadee varias veces.

El "estirar " frecuentemente sus ojos evitará que se acumule la sensación de fatiga.

Fuente: internet