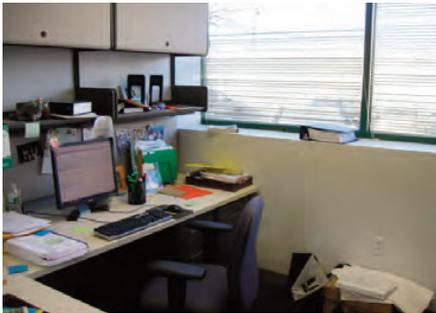


BOLETÍN ERGO

Consejos Ergonómicos para Reducir el Resplandor en Pantallas de Computadoras y Monitores



Casi todos los trabajos en los Estados Unidos hoy requieren algún uso de una computadora, monitor u otra pantalla visual. Añada el uso frecuente de computadoras, videojuegos, tabletas y teléfonos inteligentes para el placer y no es ninguna sorpresa que muchas personas luchan con los síntomas del síndrome de visión artificial como ojos secos, dolores de cabeza, visión borrosa y espasmos de los ojos, por nombrar algunos.

El deslumbramiento es un contraste excesivo entre oscuro y brillante o una exposición a una superficie brillante o fuente de luz. Si sospecha que el deslumbramiento está contribuyendo a su malestar, Beacon Mutual desea compartir los siguientes consejos para reducir el deslumbramiento.

Consejos para Reducir el Deslumbramiento

Soluciones para el Deslumbramiento Relacionadas con la Iluminación de Arriba

- Si es posible, evite colocar la pantalla de la computadora o el monitor directamente debajo de una lámpara de techo.
- Si se sienta directamente debajo de una lámpara, considere la posibilidad de que el mantenimiento quite una o dos bombillas de la luz para que los niveles de luz sean más compatibles con sus tareas de trabajo. La iluminación general de la oficina en el escritorio debe variar entre 20 a 50 velas del pie con los trabajadores mayores requiriendo típicamente el extremo más alto de la gama.
- Los accesorios de iluminación indirecta proporcionan el mejor entorno de iluminación general. Las lámparas fluorescentes convencionales deben estar equipadas con difusores para suavizar la luz. Las bombillas blancas blandas fluorescentes o de espectro completo son las preferidas por su color más cálido y su brillo reducido.
- Trate de hacer una visera para la parte superior de su monitor (una carpeta de archivos funciona bien) para sombrear el monitor o intentar inclinar el monitor hacia abajo.

Soluciones para el Deslumbramiento Relacionadas con Ventanas

- Siéntese en ángulo recto con las ventanas y por lo menos a 3 pies de distancia de la ventana.
- Sombra de ventanas durante la cima de horas soleadas. Las persianas verticales funcionan mejor para ventanas orientadas al Este / Oeste y persianas horizontales para ventanas orientadas hacia el Norte / Sur.

Otras Soluciones de Deslumbramiento

- Mantenga la pantalla limpia. El polvo y las huellas dactilares pueden hacer que su monitor sea más difícil de leer.
- Ajuste el brillo de su monitor. El brillo del monitor debe ser igual al área directamente detrás de él.
- Trate de usar la iluminación suplementaria de la tarea / escritorio para iluminar directamente las tareas de escritura y lectura. No brille la luz de la tarea directamente en el monitor.
- Apague cualquier luz situada detrás del monitor, como una lámpara o iluminación debajo del estante / gabinete.
- El monitor debe estar a aproximadamente 18-24" de usted en la posición sentada.
- Reduzca otras fuentes de brillo. Evite el exceso de papel en su escritorio evite usar camisas blancas y evite pinturas brillantes / reflectantes y superficies de trabajo altamente reflectantes
- Como último recurso, pruebe una pantalla anti-reflejo. Asegúrese de reajustar el contraste y el brillo.



One Beacon Centre • Warwick, RI 02886-1378 • 1.888.886.4450
Para obtener más información, contactar la División de Prevención de Pérdida de Beacon Mutual al 401.825.2667 o visita www.beaconmutual.com

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.