

# FICHA DIVULGATIVA

## RIESGOS RELACIONADOS CON LA FATIGA MENTAL Y VISUAL.

### MEDIDAS PREVENTIVAS



Nº de Acción: DI-0006/2011



#### CONCEPTOS Y SÍNTOMAS

La **fatiga mental**, entendida como la disminución de la eficiencia funcional mental y física, se manifiesta con una progresiva disminución de la capacidad de responder ante grandes exigencias (de intensidad o de duración) de tipo cognitivo (atención, memoria, etc.).

Los síntomas se caracterizan por dolores de cabeza, cansancio, dolores erráticos de tipo musculoesquelético, molestias digestivas, etc.

La **fatiga visual** es la respuesta del ojo frente a un esfuerzo excesivo del aparato visual.

Los síntomas pueden ser oculares (sensación de tensión y pesadez de los globos oculares, sensación de escozor, enrojecimiento, picor de párpados, etc.) o visuales (visión borrosa, percepción de franjas coloreadas, sombras oscuras, telas de araña, etc.). También pueden aparecer migrañas, vértigos y dolores musculares derivados de posturas involuntarias que se adoptan para superar las molestias visuales.

#### FACTORES DE RIESGO Y PAUTAS PARA PREVENIR LA FATIGA MENTAL

##### Factores de riesgo

- Tareas complejas o con alto nivel de concentración.
- Cantidad de información recibida excesiva.
- Ritmo de trabajo intenso en relación a las características de la persona, formación o cantidad de tareas a realizar.
- Condiciones físicas del lugar de trabajo (excesivo calor o frío, ruido, etc.)
- Deficiente legibilidad de la pantalla de visualización de datos que se utilice.
- Trabajo minucioso que requiera mayor atención y fijación visual.
- Características individuales de la persona (estado general de salud, edad, capacidades y conocimientos, experiencia, etc.).

##### Medidas preventivas

- Alternar tareas de diferente dificultad.
- Establecer pausas de 10 minutos cada 90 o 60 minutos de trabajo, en función del tipo de tareas a realizar.
- En el caso de tener que realizar tareas complejas, preguntar las dudas necesarias para su correcto desarrollo.
- Utilizar una iluminación adecuada.
- Evitar la realización de tareas con carga de trabajo mental, en un lugar de trabajo con excesivo ruido. En caso de ser necesario usar protección auditiva, como los tapones.
- Organizar las tareas, en la medida de lo posible, para evitar la acumulación de tareas.
- Utilizar todos los equipos de trabajo que sean necesarios, priorizando los que sean de más fácil manejo o mayor utilidad.
- Hábitos saludables: descanso adecuado, alimentación saludable, práctica regular de ejercicio físico, etc.

# FICHA DIVULGATIVA

## RIESGOS RELACIONADOS CON LA FATIGA MENTAL Y VISUAL.

### MEDIDAS PREVENTIVAS



Nº de Acción: DI-0006/2011



## FACTORES DE RIESGO Y PAUTAS PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL

### 1. Relacionados con la organización del trabajo:

#### Factores de riesgo

- Tamaño de los elementos a visualizar y minuciosidad de la tarea, con grado de atención visual alto por el tipo de tarea a realizar (trabajo en joyería, orfebrería, etc.).
- Trabajo intenso con atención continua a pantallas de visualización de datos o en procesos de inspección visual.

#### Medidas preventivas

- Realizar pequeñas pausas periódicas de 10 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla.
- En tareas que requieran gran atención puede recomendarse una pausa cada 60 minutos.
- En el manejo de pantallas, alternar la visualización de la pantalla con impresos para descansar la vista.
- En caso de ser posible, aumentar el tamaño de los elementos a visualizar.
- En cualquier caso, realizar pausas adecuadas según el tipo de trabajo.

### 2. Relacionados con las características propias del puesto de trabajo y las condiciones ergonómicas:

#### Factores de riesgo

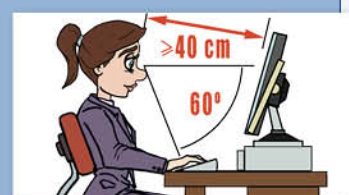
- En el caso de pantallas de visualización de datos: regulación de la pantalla, distancia entre pantalla, teclado y documentos, ángulo de posición, etc.



- Iluminación y condiciones climáticas adecuadas en el lugar de trabajo.
- Mobiliario ergonómico; mesas de trabajo, sillas, etc.

#### Medidas preventivas

- Orientar la pantalla para evitar reflejos, rotándola de manera horizontal y vertical.
- Mantener una distancia visual similar entre la pantalla, teclado y documentos.
- Mantener un ángulo visual de 60º para trabajar en posición sentada.



- Mantener un entorno visual adecuado: superficies de trabajo colocadas de forma perpendicular a las ventanas.
- Emplear si es necesario iluminación localizada.
- Intentar mantener las condiciones climáticas del lugar de trabajo adecuadas para evitar sequedad de los ojos y mucosas: en verano regular entre 23 y 26 °C, en invierno entre 20 y 24 °C; humedad relativa entre 45% y 65%.
- Al finalizar la jornada, descansar la vista. Por ejemplo, un ejercicio para relajar la vista es presionar las cejas, ayudándose con los dedos índice y pulgar, de 3 a 5 veces.



#### Bibliografía

- Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización. INSHT.
- NTP 659, 575, 534, 445 y 179 sobre carga mental de trabajo. INSHT.
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización. INSHT.
- NTP 602: El diseño ergonómico del puesto de trabajo con pantallas de visualización: el equipo de trabajo. INSHT.
- NTP 252: Pantallas de visualización de datos: condiciones de iluminación. INSHT.