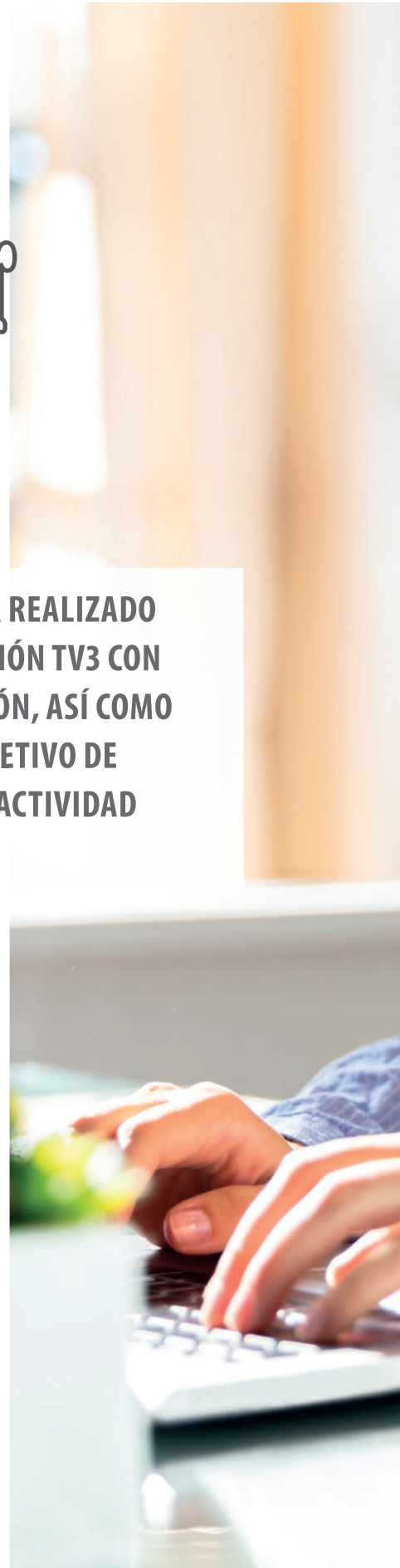


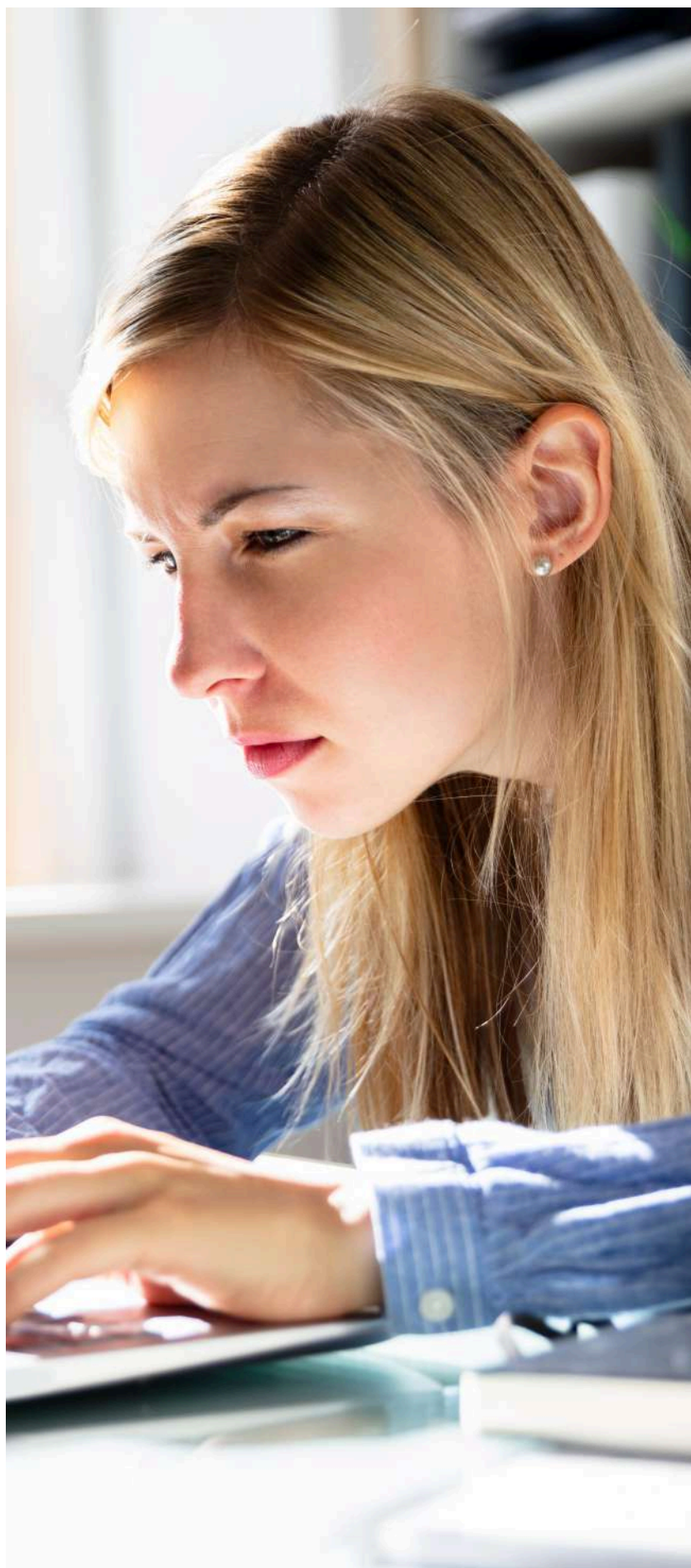
Un exceso de pantallas en el trabajo: así se puede evitar y mejorar la ergonomía visual

EL COL·LEGI OFICIAL D'ÒPTICS OPTOMETRISTES DE CATALUNYA HA REALIZADO UNA PRUEBA PILOTO EN LOS ESTUDIOS DE LA CADENA DE TELEVISIÓN TV3 CON UNA PROPUESTA DE MEJORA DE LAS CONDICIONES DE ILUMINACIÓN, ASÍ COMO DE RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS Y POSTURALES CON EL OBJETIVO DE CONSEGUIR UNA MAYOR COMODIDAD Y EFICIENCIA VISUAL EN LA ACTIVIDAD LABORAL CONTINUADA CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN.

Gran parte de la actividad laboral y de ocio, actualmente, pasa por el uso de pantallas. Desde los dispositivos móviles hasta los ordenadores. Uno de los temas más preocupantes para los expertos de la visión es que todos estos usos se suelen llevar a cabo en espacios reducidos. Y este estímulo continuado de la visión de cerca en lugares sin luz natural y cerrados puede tener consecuencias para la visión. En este sentido, este contexto puede provocar incomodidad visual y poner en evidencia disfunciones visuales ya existentes, incluso crear nuevas si las condiciones no son las adecuadas. Para tratar estos temas y mejorar la salud visual, el Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya llevó a cabo hace unos meses una prueba piloto con un objetivo claro: "Ofrecer recomendaciones básicas para un uso saludable y eficiente de las pantallas", explica **Lluís Bielsa**, el delegado provincial de Barcelona del COOOC. Concretamente, de los trabajadores de la Corporació de Mitjans Audiovisuales de Catalunya, que engloba los canales de televisión y radio públicos de la Comunidad.

En este primer proyecto, el COOOC de Catalunya se centró en los nuevos estudios de producción de la cadena de noticias 3/24. "Lo primero que nos llamó la atención fue el exceso de protagonismo de las pantallas. Era desmesurado", recuerda Bielsa. Las pantallas, añade, destacaban excesivamente en la oscuridad y acababan creando sensación de incomodidad por un estímulo excesivo sobre la visión central. Además, "los monitores de sobremesa estaban demasiado altos para una visión cómoda" y esto es un error. Desde el COOOC de Catalunya recuerdan que las pantallas tienen que estar bajas por tres motivos. El primero, porque la musculatura que mueve los ojos está diseñada para convergir cuando se baja la vista. Segundo, porque al bajar la vista, la





4 recomendaciones generales para los trabajadores

1. Mantener el estímulo de la visión periférica. Evitar mirar las pantallas a oscuras y priorizar un cierto nivel de luz ambiente.
2. Parpadear con más frecuencia. En condiciones normales, una persona parpadea 15 veces en un minuto. Trabajando delante de una pantalla, se reduce a cinco parpadeos, y esto produce sequedad ocular, incomodidad, irritaciones, etc.
3. Norma del 20/20/20. Es decir, cada 20 minutos hay que mirar a 20 pies, que equivale a unos seis metros, durante 20 segundos.
4. Asegurar que la pantalla del ordenador esté por debajo de la altura de los ojos y que esté ligeramente inclinada, unos 20°.

parte superior de los ojos queda cubierta por los párpados con lo que la lágrima se evapora menos y, finalmente, porque si se usan lentes progresivas no hay que levantar tanto la cabeza para mirar la pantalla.

Como norma general, Bielsa cuenta que mirar el móvil o la tablet demasiado cerca también obliga a un esfuerzo excesivo de convergencia y de enfoque de los ojos. Según el experto, es necesario alargar la distancia de observación como mínimo a unos 35 centímetros. Y, en cuanto a las pantallas de ordenador, la distancia visual correcta estaría en torno a los 40-50 centímetros si son portátiles. Y entre los 60-70 centímetros para los ordenadores de sobremesa.

Ante este escenario, el Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya propuso instaurar unos primeros cambios. "Sustituimos el negro del fondo por una luz mucho más suave, de un color verde para proporcionar una sensación de profundidad mayor a la vez que estimula la percepción periférica lo necesario para reequilibrar la visión del conjunto", ejemplifica Lluís Bielsa. Pese a que la luz neutra y blanca mejora el rendimiento, en este programa piloto se tuvo en cuenta que la actividad principal de los empleados se realiza con pantallas. Por eso, el reto no era tanto buscar la concentración, sino mantener un estímulo visual periférico que favoreciera el confort. El verde es uno de los colores recomendados para la iluminación indirecta. De hecho, a Bielsa, los empleados le han asegurado que ahora trabajan con una sensación de relax y calma mucho más elevada. Y, claro está, con una sensación visual más natural y menos artificial.

Esta prueba en los estudios de producción se va a hacer extensa, próximamente, a toda la Corporació, con el objeto de seguir trabajando para mejorar la comodidad y eficiencia visual a la vez que se minimiza el inevitable esfuerzo visual que implica la actividad intensa y extensa con pantallas de visualización. ■