

Visual Fatigue: Lighting, Glare and Worker Performance Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Tus ojos trabajan duro en cada turno. Cuando la iluminación es mala – demasiado tenue, demasiado brillante o llena de resplandor – tus ojos se esfuerzan para compensar, y con el tiempo eso afecta qué tan bien ves, qué tan rápido reaccionas y cuántos errores cometes. La iluminación deficiente no solo lastima tus ojos. Daña tu seguridad.

CUÁL ES EL PELIGRO

La mayoría de los trabajadores no relacionan un cuasi accidente o un error con la iluminación de su área. Pero la iluminación deficiente es un factor oculto en más incidentes de lo que la gente cree.

Luz Tenue o Insuficiente Cuando no hay suficiente luz para ver con claridad, los trabajadores juzgan mal las distancias, pierden detalles y no detectan peligros como derrames, superficies irregulares o equipos en movimiento. Las tareas que requieren precisión – leer etiquetas, operar controles, inspeccionar materiales – se vuelven propensas a errores.

Resplandor e Iluminación Intensa

- El resplandor directo de luces superiores o ventanas obliga a tus ojos a ajustarse constantemente
- El resplandor reflejado en superficies brillantes – pantallas, metal, pisos mojados – crea el mismo problema
- Las luces parpadeantes causan fatiga visual y dolores de cabeza incluso cuando los trabajadores no notan conscientemente el parpadeo

Fatiga Ocular y Fatiga Visual Entrecerrar los ojos, enfocar y ajustarse a la luz deficiente durante todo el día es un trabajo agotador para tus ojos. La fatiga visual se manifiesta como dolores de cabeza, ojos secos o ardorosos, visión borrosa y dificultad para concentrarse – todo lo cual te ralentiza y aumenta la probabilidad de un error o incidente.

Trabajo en Pantalla y de Detalle Los trabajadores que realizan tareas de cerca – leer medidores, inspeccionar piezas, usar computadoras o tabletas – son especialmente vulnerables a la fatiga visual cuando las condiciones de iluminación no están adaptadas al trabajo.

Sombras en las Zonas de Trabajo

- La colocación deficiente de la luz crea sombras que ocultan riesgos de tropiezo, bordes de equipos y derrames
- Los trabajadores pueden moverse hacia áreas sombreadas con menos precaución porque no pueden ver lo que hay allí
- Los muelles de carga, las cajas de escalera y las áreas de almacenamiento son puntos problemáticos comunes

COMO PROTEGERTE

Una mejor iluminación te hace más alerta, más seguro y menos cansado al final del turno.

Reporta la Iluminación Deficiente en Tu Área de Trabajo Si tu área de trabajo es demasiado tenue, tiene bombillas fundidas, luces parpadeantes o problemas de resplandor, repórtalo – no solo te adaptes a ello. Los trabajadores se acostumbran tanto a las malas condiciones que dejan de notarlas, pero su rendimiento sufre todo el tiempo. Si ya lo mencionaste antes y nada cambió, menciónalo de nuevo. La iluminación deficiente es un peligro de seguridad documentado.

Posiciónate para Reducir el Resplandor

- Inclina tu pantalla o superficie de trabajo para que las fuentes de luz no estén directamente frente a ti ni se reflejen en ella
- Usa persianas o cubiertas para controlar el resplandor de las ventanas si tu área las tiene
- Si trabajas en una computadora, posiciona la pantalla de modo que las ventanas estén a los lados – no detrás ni frente a ti
- Los filtros de pantalla antirreflejos pueden marcar una diferencia real para los trabajadores que hacen turnos largos frente a un monitor

Da a Tus Ojos Descansos Regulares Para el trabajo de cerca o en pantalla, sigue la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira algo a al menos 20 pies de distancia durante al menos 20 segundos. Parece simple, pero genuinamente reduce la fatiga ocular durante el transcurso de un turno. Si tu trabajo no permite descansos regulares del trabajo de cerca, menciónalo a tu supervisor.

Usa Iluminación de Tarea Cuando la Necesites

- Para el trabajo detallado o de precisión, una luz de tarea enfocada es mucho mejor que depender únicamente de la iluminación general superior
- Posiciona las luces de tarea para iluminar la superficie de trabajo sin crear nuevo resplandor o sombras
- Si la iluminación de tarea no está disponible en tu área y la necesitas, pídelas – es una solicitud razonable y una necesidad de seguridad real

Conoce las Señales de Fatiga Visual Los dolores de cabeza, los ojos ardorosos o llorosos, la visión borrosa, el aumento de la sensibilidad a la luz y la dificultad para enfocar son señales de que tus ojos están trabajando demasiado. Si notas estos síntomas durante tu turno, no te esfuerces a seguir. Aléjate de la tarea, descansa los ojos e informa a tu supervisor. Si estos síntomas ocurren regularmente en el trabajo, deben investigarse – son la forma en que tu cuerpo te dice que algo en tu entorno necesita cambiar.

CONCLUSIÓN

Tus ojos son una de tus herramientas de seguridad más importantes en el trabajo. Cuídalos. Reporta la iluminación deficiente, tómate descansos y no ignores las señales de que tus ojos están luchando. Un lugar de trabajo bien iluminado es un

lugar donde las personas pueden ver lo que se avecina.
