

Visual Fatigue: Lighting, Glare and Worker Performance Stats and Facts – Spanish



HECHOS

- **Fatiga Ocular y Dolores de Cabeza:** Las largas horas frente a pantallas o bajo iluminación deficiente reducen la tasa de parpadeo en casi un 70%, causando ojo seco, dolores de cabeza y visión borrosa.
- **Resplandor y Luz Reflejada:** La luz directa o reflejada en monitores, parabrisas y superficies pulidas obliga al ojo a reenfocarse constantemente, acelerando la fatiga y ralentizando el tiempo de reacción.
- **Iluminación Inadecuada:** Las áreas de trabajo tenues ocultan riesgos de tropiezo, piezas móviles y puntos de presión; los niveles de luz bajos se relacionan repetidamente con resbalones, caídas e incidentes con maquinaria.
- **Parpadeo:** Los fluorescentes envejecidos y los LED de baja calidad parpadean a frecuencias que el ojo no puede detectar conscientemente, desencadenando dolores de cabeza, náuseas y fatiga.
- **Trabajo Nocturno y por Turnos:** Trabajar contra el ritmo circadiano reduce la vigilancia y el procesamiento visual; 17 horas despierto produce un deterioro equivalente a un BAC de 0.05.
- **Resplandor Solar y de Faros:** La luz solar directa, los faros del tráfico en sentido contrario y el reflejo de nieve o agua causan ceguera temporal y recuperación visual lenta en segundos.
- **Errores por Fatiga:** Los ojos cansados llevan a leer mal los medidores, perder señales, no ver peatones y saltarse pasos – convirtiendo tareas rutinarias en informes de incidentes.

ESTADÍSTICAS

- NIOSH reporta que los trabajadores de oficina en EE. UU. pasan un promedio de 7.5 horas al día frente a pantallas, con una tasa de parpadeo que cae casi un 70% durante el enfoque sostenido en pantalla.
- The U.S. BLS registró 5,283 lesiones laborales fatales en 2023, con incidentes de transporte que representaron el 36.8% – una categoría líder fuertemente vinculada a la fatiga del conductor y el deterioro visual.
- NHTSA estima que aproximadamente 1 de cada 5 choques fatales en EE. UU. involucra a un conductor somnoliento.
- The FMCSA El Estudio de Causas de Accidentes de Camiones encontró que la fatiga del conductor está asociada con el 13% de los accidentes de camiones investigados.
- NIOSH y FMCSA la investigación confirma que 17 horas consecutivas despierto producen un deterioro equivalente a una concentración de alcohol en sangre de

0.05.

- FHWA reportó 176 peatones atropellados y muertos en zonas de trabajo de EE. UU. en 2023, con la visibilidad con poca luz citada entre los factores contribuyentes.
- La normativa de OSHA de iluminación en construcción (29 CFR 1926.56) establece niveles mínimos de iluminación, pero la iluminación inadecuada sigue siendo un factor contribuyente recurrente en los informes de fatalidades por resbalón, tropiezo y golpe de NIOSH FACE.