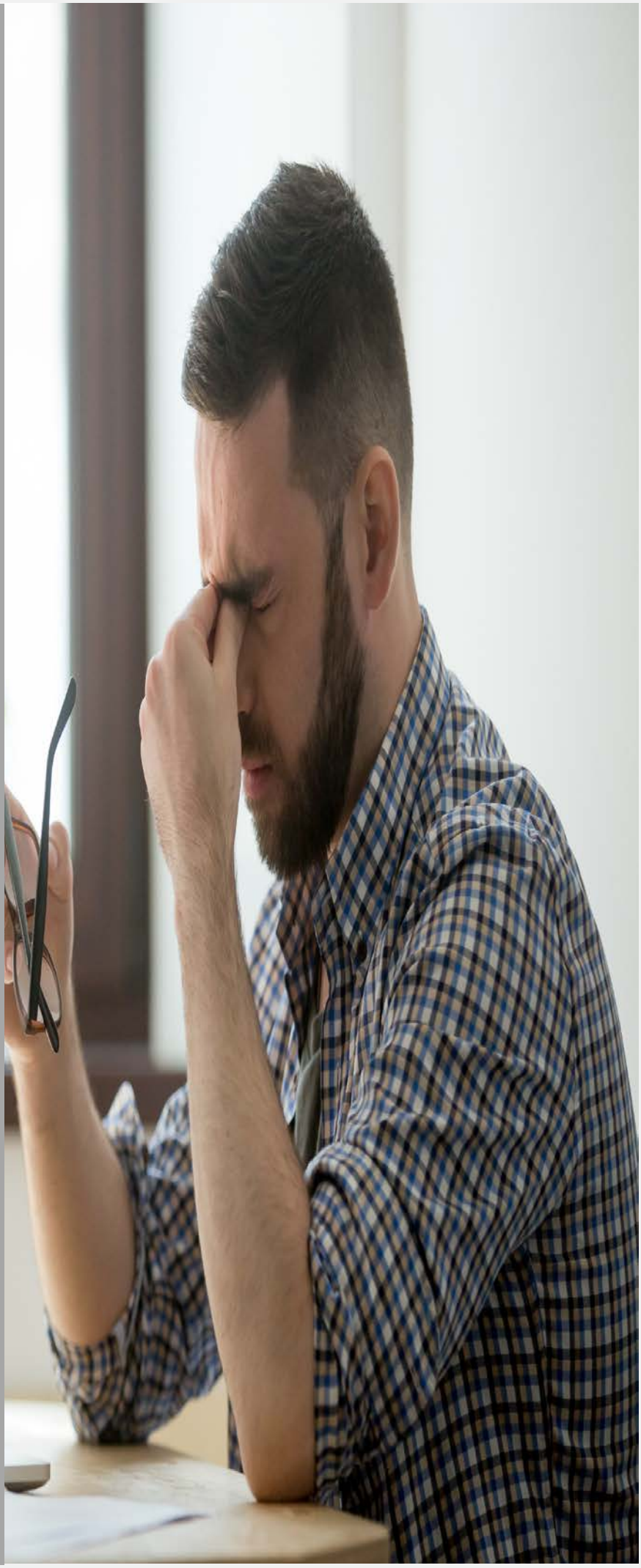
Guía de cuidados

En esta breve guía te orientaremos sobre cómo prevenir la fatiga visual y mental.



El teletrabajo es una actividad donde se pasa muchas horas delante de una pantalla de visualización de datos, con la vista fija y una falta de formación e información puede derivar en procesos de fatiga mental.

Con esta breve guía queremos ayudaros para que aprendáis a prevenir la fatiga visual y mental.

Nuestra salud, vuestra salud, es el bien más preciado que tenemos todos y todas. Cuídala.

¿Qué podemos hacer para prevenir la fatiga visual?

Coloque la pantalla a la distancia de sus ojos que le resulte más cómoda, especialmente para la lectura de documentos.

• Realice pequeñas pausas periódicas para prevenir la fatiga visual y, si es posible, alterne el trabajo en pantalla con otros que supongan menor carga visual.

• Realice ejercicios de relajación de la vista. Por ejemplo:

- Contemple de vez en cuando escenas lejanas.
- En las pausas realice ejercicios de “palmeado” (colocar las palmas de las manos sobre los ojos, manteniéndolos abiertos y sin tocar los párpados, y permanecer así 20 ó 30 segundos, sin ver ninguna luz).

Intentar hacer pausas visuales (tal y como **recomienda** el RD 488/97, donde nos aconseja a establecer pausas planificadas, como por ejemplo, de unos 10 minutos cada hora y media de trabajo ante la pantalla.)

¿Cúales son los principales factores que contribuyen a la aparición de la fatiga mental?

El empleo de programas o aplicaciones informáticas difíciles de manejar puede ser una fuente de estrés y causar fatiga mental. En ocasiones, la dificultad de manejar con soltura la aplicación se debe a no haber recibido la formación o entrenamiento adecuados.

• En otro orden de cosas, una organización del trabajo que no permita las pausas periódicas, que imponga una excesiva presión de tiempos o que establezca tareas excesivamente monótonas y repetitivas puede constituir también una importante causa de estrés generador de fatiga mental.

¿Cuáles son los principales requisitos ergonómicos para evitar estos problemas?

Se pueden clasificar en dos grupos:

a. Los referidos al diseño del “software” utilizado
b. Los relativos a la organización del trabajo

Los referidos al diseño del “software” utilizado

Para prevenir los problemas de sobrecarga mental que pueden derivarse de las aplicaciones o programas informáticos, estos deben ser fáciles de manejar, y suficientemente flexibles para adaptarse a usuarios con diferente grado de experiencia. Junto a ello, es importante que el trabajador reciba una formación o entrenamiento adecuados, de manera que pueda manejar las aplicaciones con soltura.

En general, los programas informáticos deben cumplir los siguientes requisitos:

- Adaptarse a la tarea que se realice.
- Adaptarse al nivel de conocimientos y experiencia del usuario.
- Fácil de aprender a utilizar, por ejemplo, que proporcione guías o ejemplos al usuario durante su etapa de aprendizaje.

b) Los relativos a la organización del trabajo

• Siempre que la naturaleza de las actividades lo permita, debería organizarse el trabajo de manera que los usuarios de equipos con pantalla de visualización puedan seguir su propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discrecionales para prevenir la fatiga.

Cuando esto no sea posible, se debería alternar el trabajo ante la pantalla con otras tareas que demanden menor esfuerzo mental, visual o musculoesquelético, o bien establecer pausas planificadas, por ejemplo, de unos 10 minutos cada hora y media de trabajo ante la pantalla.

Por otro lado, el trabajo debería ser organizado de manera que se reduzca la repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción, que no produzca una presión indebida de tiempos o situaciones de sobrecarga y que no dé lugar a situaciones de aislamiento que impidan el contacto social entre las personas.

Todas estas medidas van enfocadas a la mejora de nuestra salud.

Esperemos te sirva de ayuda.

Con la salud no se juega