

FACTORES DE RIESGOS AMBIENTALES RELACIONADOS CON EL CONFORT EN EL LUGAR DE TRABAJO.

Los factores ambientales no generan una enfermedad musculoesquelética pero si pueden generar disconfort en el lugar de trabajo, entre ellos se encuentran: Mala Iluminación, Ruido, Sílice, Humos metálicos, Plomo, por mencionar algunos.

A continuación entregaremos ejemplos de dos agentes y su relación con el disconfort en sus lugares de trabajo.

Iluminación

Un sistema de ergonomía ambiental es justamente favorecer al máximo la percepción de las informaciones visuales, por ejemplo en los trabajadores con pantallas de visualización de datos (tareas administrativas y de control). Para un aceptable nivel de confort, no debe existir un excesivo contraste en el entorno de la tarea a ejecutar y, de otra parte, que los espacios no produzcan deslumbramientos tanto por las propias fuentes luminosas como en las superficies del entorno de trabajo (Llaneza, 2007).

Factores que determinan el confort visual: los requisitos que un sistema de iluminación debe cumplir para proporcionar las condiciones necesarias para el confort visual son los siguientes:

- Iluminación uniforme
- Luminancia óptima
- Ausencia de brillos deslumbrantes
- Condiciones de contraste adecuadas
- Colores correctos
- Ausencia de luces intermitentes o efectos estroboscópicos.

Entre los aspectos más importantes que se deben tener en cuenta, están el tipo de lámpara, el sistema de alumbrado, la distribución de las luminancias, la eficiencia de la iluminación y la composición espectral de la luz.

Las condiciones más favorables de luz y color en cada puesto de trabajo deben ser estudiadas por los ingenieros en luminotecnia, fisiólogos y ergónomos, con el fin de mejorar la productividad y el bienestar psicofisiológico del trabajador.

La combinación de iluminación, el contraste de luminancias, el color de la luz, la reproducción del color o la elección de los colores son los elementos que determinan el confort visual.

Respecto a las características de calidad, se debe privilegiar la contribución de la luz natural por las ventajas psicosomáticas que se le atribuyen. Procurar una distribución uniforme de la iluminación en el recinto y la utilización de difusores adecuados en las luminarias.

Además existen factores que afectan la capacidad de ver los detalles, los cuales pueden subdividirse en dos categorías:

1. Características del observador:

- La sensibilidad del sistema visual de la persona al tamaño
- El contraste y el tiempo de exposición
- Las características de adaptación transitoria
- La susceptibilidad al deslumbramiento
- La edad
- Las características psicológicas y de motivación.

2. Características de la tarea:

- La configuración de los detalles.
- Contraste del detalle con el fondo.
- Luminancia del fondo.
- La especularidad del detalle.

Consecuencias

Fatiga visual: La fatiga visual se considera como una alteración funcional, debida a demandas sobre los músculos oculares y de la retina, a fin de obtener una focalización fija de la imagen sobre la retina. Las causas pueden ser por estrés y cansancio, que al sumar a los aspectos del ambiente físico, incrementa la fatiga visual. Así mismo, puede presentarse en trabajadores sin defectos de refracción, que pasan varias horas en el computador.

Otros factores que influyen en la fatiga visual son: las distancias entre el monitor-teclado y los documentos, la calidad de imagen de la pantalla, luminancias de la pantalla (cd/m^2 o stilb), acomodación sostenida de la visión cercana, contrastes invertidos, borrosidad de los caracteres, posición excesivamente vertical de la pantalla, reflejos producidos por el texto y número de ventanas abiertas.

Si los niveles de iluminación y los colores del ambiente que nos rodea es o son deficientes o molestos, afecta nuestro estado mental y provoca niveles de fatiga.

Las deficiencias en la iluminación, provocan variados accidentes, ya que al trabajador le resulta difícil identificar objetos o los riesgos asociados a maquinarias, transporte o recipientes de productos peligrosos.

En los estudios, generalmente el 50% de los usuarios de pantallas de visualización de datos, experimentan síntomas de la visión. De hecho, la fatiga visual es mucho más común que las lesiones músculo-esqueléticas. Las investigaciones realizadas dicen que no se han encontrado efectos permanentes en la visión por el uso de computadores. Sin embargo, la fatiga visual puede reducir el rendimiento en los trabajadores. Las recomendaciones puntuales para puestos de trabajo con PVD, deben ser precisas para mejorar las condiciones de la visión e iluminación y los aspectos termo higrométricas para las diferentes aéreas de trabajo en oficinas.