

El uso continuado del ordenador puede provocar **FATIGA VISUAL**, entendida como alteración funcional, de carácter reversible, que se traduce en **molestias oculares** o “sensación de sentir los ojos”: aumento del parpadeo, pesadez de párpados, lagrimeo, enrojecimiento ocular, escozor o picor de ojos; **trastornos visuales**: visión borrosa, dificultad de enfoque; y **trastornos extraoculares**: cefaleas, posturas incorrectas.

MEDIDAS REVENTIVAS

- 49 Los que conciernen a la propia pantalla de visualización
- 50 Los referidos al sistema de iluminación y entorno visual
- 4 Realice pausas periódicas, alterne con otras tareas si es posible y realice ejercicios de relajación de la vista

INFLUENCIA DEL TAMAÑO SOBRE LA LEGIBILIDAD

Fuente (Tipo): Tahoma
Tamaño (Cuerpo): 8 - 10 - 12- 14 - 18 - 24

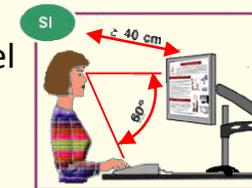
abceefghijklmñopqrstuvwxyz
abceefghijklmñopqrstuvwxyz
abceefghijklmñopqrstuvwxyz
abceefghijklmñopqrstuvwxyz
abceefghijklmñopqrstuvwxyz
abceefghijklmñopqrstuvwxyz

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

[Enlace al video de NAPO](#)

PANTALLA

- Ⓐ Utilizar pantallas de TFT en la medidas que tienen menos problemas de reflejos, aprovechar mejor la superficie de visión, emiten menos calor y ocupan menos espacio. Su único inconveniente es que tiene peor definición de colores. La imagen debe ser estable sin destellos, centelleos o cualquier otra forma de inestabilidad.
- Ⓐ Ajuste la luminosidad, brillo y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla para adaptarlos a las condiciones del entorno.(este tipo de ajuste se encuentra en los botones que tiene la pantalla en su parte inferior. La frecuencia de refresco de la pantalla debe ser como mínimo de 60 hz
- Ⓐ Debe ser orientable e inclinable para evitar los reflejos. Deben estar paralelas a las ventanas y situadas entre dos puntos de luz.
- Ⓐ Si la tarea requiere alternar la visualización de la pantalla con documentos impresos es necesario el empleo de un atril colocado en el ángulo de visión con la pantalla.
- Ⓐ El tamaño de la pantalla debe ser al menos de 17” o 42cm en diagonal.
- Ⓐ Ajuste el tamaño de los caracteres del texto representado en pantalla para que tenga el tamaño adecuado.
- Ⓐ Mantenga limpia la pantalla.



RECUERDE que el monitor debe estar situado al menos a 40 cm de distancia del usuario y que que hay que regular el monitor el monitor de tal forma que la parte superior quede a la altura o un poco por debajo de sus ojos.