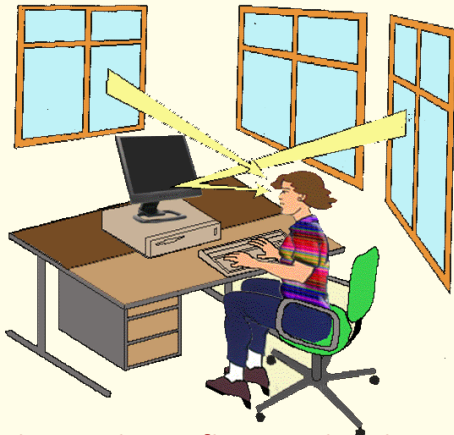
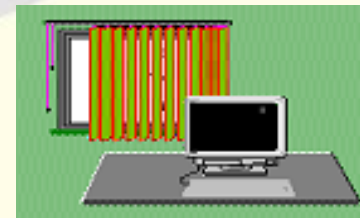
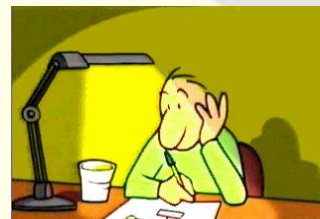
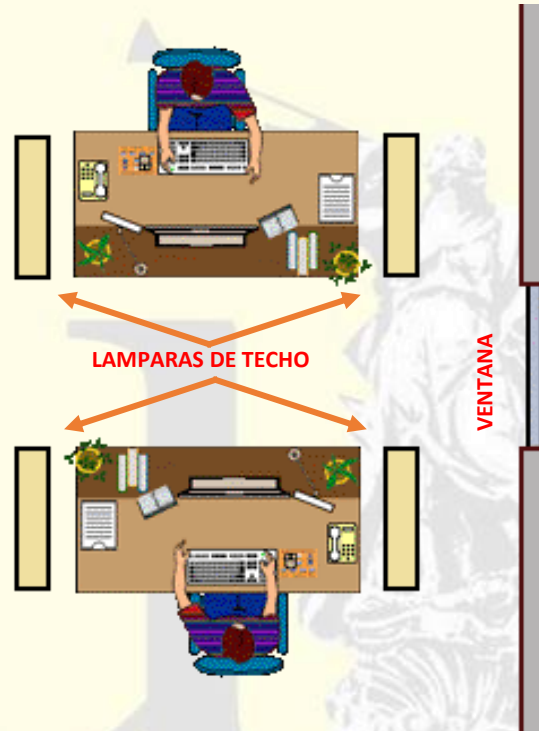


## CAUSAS DE FATIGA VISUAL

- 1) Inadecuada iluminación
- 2) Deslumbramientos o reflejos por mala ubicación del puesto: frente a una ventana, detrás de una ventana, o porque la luz artificial incide directamente en el ángulo de visión



Cuidado con los reflejos sobre las pantallas



Colocar estores verticales

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- 1) Oriente el puesto de trabajo en paralelo a la ventana y que le entre la luz por la izquierda.  
Si no puede coloque el ordenador en otro lugar de la mesa donde menos reflejos. No debe provocarle malas posturas.  
Colocar el puesto de trabajo en paralelo a las líneas de luminarias.
- 2) Utilice correctamente las persianas o las cortinas para regular la luz. en función de la hora del día
- 3) Iluminación general entorno a 500 lux sobre la mesa, y si es necesario use iluminación localizada.

### NIVELES DE ILUMINACIÓN

Sobre la pantalla

150 – 300 lux.

En el escritorio

500 – 1000 lux.