
Sistemas de procesamiento de textos (II): Los riesgos de la pantalla

Puede que su terminal tenga una cuota de culpa en esas molestias que usted está sintiendo, pero no lo juzgue apresuradamente: fíjese también dónde y cómo está trabajando.

Cuando recién apareció la televisión, se generaron grandes polémicas por los efectos desconocidos que ésta podía ocasionar: que el cansancio de la vista, que los rayos X, que los campos magnéticos... Muchas más críticas al medio en sí que la ola de defectos que se adjudicarían a su contenido después; al final, en lo que a efectos físicos se refiere, todo era más parecido a una película de ciencia ficción que a la realidad.

Con el computador, la cosa no cambió mucho: Así como se pensó que podría ser capaz de hacerlo *todo*, también se le achacaron "efectos malignos". Ejemplo: existe la opinión generalizada de que las pantallas emiten rayos infrarrojos y ultravioletas. No es así. Según estudios de la Universidad Complutense de Madrid, la única radiación que libera el computador es de rayos X, que no avanzan más allá de siete centímetros, y con una muy baja intensidad. Si usted trabaja dos mil

horas al año frente a una pantalla, recibe menos radiaciones que si pasa un fin de semana en la playa.

También hay otros "cargos" contra el computador: pérdida del apetito, insomnio, caída del pelo... Pero estos efectos no han podido ser probados como imputables directamente a la pantalla.

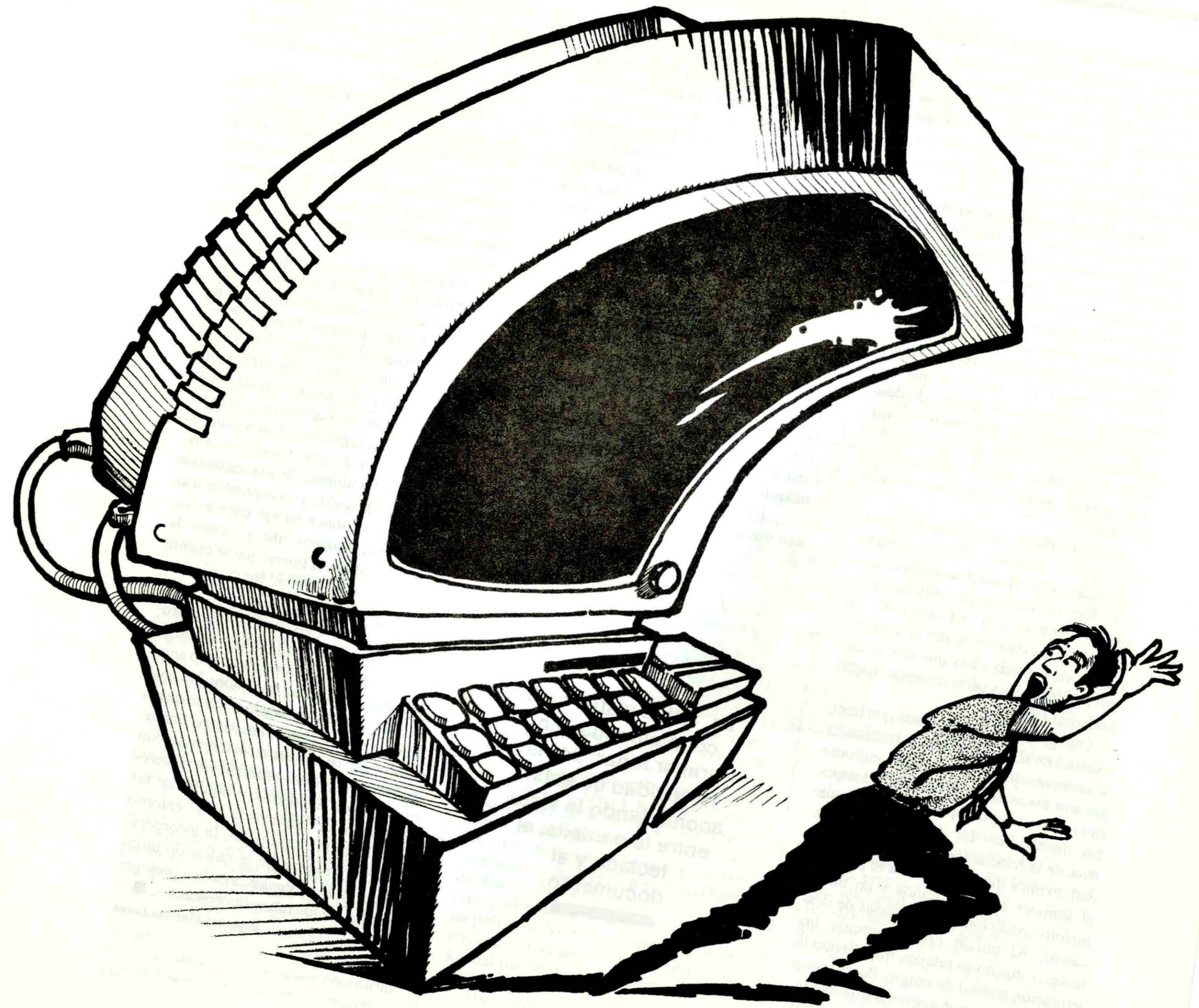
Lo importante es tener conciencia de cuáles son realmente los riesgos y qué se puede hacer para controlarlos.

Stress visual

La fatiga visual y las dolencias que afectan a las extremidades superiores son problemas concretos que enfrentan los usuarios de los terminales. Un estudio realizado en Europa por el grupo Baio-cchi, reveló que el 75% de los operadores de computación sufre fatiga visual. Los expertos descubrieron severos síntomas oculares y visuales. La fatiga al leer y la picazón y enrojecimiento de los ojos fueron los más comunes.

Las causas de estos síntomas son variadas. En un informe del doctor Jaime Prenafeta, de la Asociación Chilena de Seguridad, la fatiga visual está condicionada por tres factores: en primer lugar, por la necesidad de estar acomodando la vista entre la pantalla, el teclado y el documento. Esto obliga al ojo a realizar más movimientos de los que hace normalmente.

Por otra parte, la diferencia de lumi-



nosidad entre la pantalla y el documento provoca una situación de *stress* por las diferencias continuas de contraste. Pero eso no es todo. La pantalla actúa como reveladora de ciertos defectos visuales que en la vida cotidiana no causan mayores problemas pero que frente al terminal producen fatiga.

María Teresa Alamos, periodista del diario *La Segunda*, reconoció sufrir molestias visuales luego de trabajar en su terminal de computación: "Se acorta la vista claramente. No puedo certificarlo porque no me efectué una medición antes y después de usar el computador. Pero yo nunca había tenido problemas a la vista y ahora los tengo. Lo curioso es que me recupero después de un período de descanso. La guía de teléfonos es mi parámetro. Hay veces en que simplemente no distingo nada, sin embargo, dos días sin computador y no tengo ningún problema".

Homero Ponce, periodista del diario *La Tercera* coincide: "El computador causa cansancio visual. Hay quienes aquí en el diario han tenido que empezar a usar anteojos por el uso del terminal. Yo mismo lo he experimentado: comienza a verse todo borroso y hay que salir al aire libre, ver paisajes y otras cosas que hagan descansar la vista".

Otro problema comprobado que tiene su causa en el uso continuo de terminales de computación es el Suedes (Síndrome por uso excesivo de la extremidad superior). Aquí los principales afectados son los digitadores. La doctora Elizabeth Roa, de la Asociación Chilena de Seguridad, explica que el problema se produce al someter a los músculos a un movimiento condicionado sin pausas de descanso. Al pulsar continuamente las teclas, éstos no se relajan, impidiendo la irrigación normal de sangre. Poco a poco el músculo se atrofia, irreversiblemente.

En el caso de los periodistas, no hay

antecedentes acerca de la incidencia del Suedes. Según explica la doctora, esto se debe a que su trabajo les exige estar en continuo movimiento y variar bastante seguido en la actividad que están realizando. En cuanto a los síntomas de fatiga visual, no es probable que se produzca en un cien por ciento de los casos pero podría ocurrir aisladamente.

Usted, "ergonómico"

Según los expertos, todos los riesgos que implica la manipulación de computadores son posibles de prevenir. Para esto, recomiendan una adecuación *ergonómica* del ambiente. Esto quiere decir una interacción adecuada entre hombre, máquina y entorno.

Algunas de las medidas que se pueden tomar son:

La fatiga visual está condicionada, en primer lugar, por la necesidad de estar acomodando la vista entre la pantalla, el teclado y el documento

- Evitar la luminosidad excesiva de los tubos fluorescentes y ubicar las fuentes de luz en lo alto, en posición perpendicular a la pantalla. De esta manera se reduce al mínimo las posibilidades de reflexiones parásitas como sombras o reflejos en la pantalla.

- Para evitar el *stress* visual y relajar los músculos sometidos a tensión, se recomienda hacer pausas de diez minutos cada una hora de trabajo. Es aconsejable, además, que los trabajadores se preocupen de llevar a cabo una rutina para ejercitar la musculatura que se mantiene en receso.

- También es necesario que la temperatura y las fuentes de ruido estén controladas: ésta es una manera de disminuir la tensión en el ambiente de trabajo.

- En cuanto al mobiliario, hay varios elementos que ayudan a mantener una buena postura del usuario frente a la pantalla. Tanto los escritorios como las sillas deben ser regulables de acuerdo con las necesidades de cada trabajador. Con respecto a estas últimas, deben contar con un adecuado respaldo y en lo posible, que permitan girar sobre su eje para evitar movimientos bruscos que lesionen la espalda. También es bueno que se cuente con reposapiés. Así se logra repartir mejor el peso del cuerpo.

- En cuanto a las medidas para proteger los ojos y evitar la fatiga visual, la primera consiste en corregir cuanto antes cualquier defecto en la visión. No está probada científicamente la eficacia de los lentes especiales para trabajo con computadores que se ofrecen en el mercado. Sin embargo, según sus especificaciones técnicas, éstos ayudarían a equilibrar las diferencias de luminancia en el entorno de trabajo. Por otra parte, la incorporación de filtros contra la radiación ultravioleta en los anteojos, ayuda a proteger de la luz de los tubos fluorescentes. ■

Reporteó Marcela Lorca