

La ergonomía dispone de una parte especializada en el estudio de las condiciones físicas y ambientales en el lugar de trabajo, que cuenta como principales factores ambientales: el ambiente térmico, el ruido, la calidad del del aire, así como la iluminación del puesto de trabajo.

Como podremos ver más adelante, estas condiciones influyen en el desempeño de las actividades a realizar, jugando un papel crucial para la consecución de un entorno laboral seguro y saludable.

En relación con el primero de los aspectos, el Ambiente Térmico, el valor de las diferentes variables termohigrométricas combinado con la intensidad de la actividad realizada, el vestuario a llevar y las características personales de cada individuo, hacen más o menos aceptables el bienestar de los trabajadores en su puesto de trabajo. Hay que tener en cuenta que un ambiente térmico inadecuado puede originar una reducción del rendimiento físico y mental del trabajador.

Los trabajadores no deberían estar expuestos a corrientes de aire, a variaciones en la velocidad del aire en el puesto de trabajo ni a una humedad inferior o superior a la recomendada (ya que una humedad relativa inferior favorece la sequedad de los ojos y de las mucosas y una superior una sensación sofocante). En el ámbito de la prevención de riesgos laborales, estas condiciones vienen determinadas en el Real Decreto 486/1997 y su guía técnica, donde se recomienda que en locales cerrados donde se realicen trabajos sedentarios la temperatura sea entre 17°C y 27°C.

Otro de los factores ambientales a analizar es el Ruido. Si nos centramos en la definición de ruido éste se define como un sonido molesto, desagradable, o no deseado. Sin embargo, eso es un concepto muy subjetivo porque un sonido puede resultar agradable para unas personas y desagradable para otras o incluso, según el momento, para una misma persona lo que antes parecía agradable ahora puede resultar desagradable.

Por lo tanto, debemos ser conocedores de que, con niveles de exposición inferiores se pueden producir efectos indeseables tales como reducción del rendimiento, interferencias en la comunicación y disminución de la atención. Como medidas preventivas se deberá considerar diseñar los puestos de trabajo teniendo en cuenta las propias instalaciones de los edificios que pueden causar y propagar ruidos, y el ruido producido por los equipos informáticos tales como impresoras.

Como tercer factor ambiental nos encontramos la calidad del aire en el lugar de trabajo. Para sentirnos confortables es esencial que el lugar de trabajo esté libre de

factores de origen químico y/o biológico, siendo muy importante como medida preventiva la ventilación. Otro aspecto a tener en cuenta para un lugar de trabajo ergonómico y saludable es el ambiente térmico ya que, por ejemplo, un aumento de la temperatura puede favorecer la volatilidad de ciertos compuestos químicos o la proliferación de determinados mohos y bacterias.

Como último factor a tratar, debemos tener en cuenta el nivel de iluminación del puesto de trabajo. En el caso del trabajo en oficinas con el uso de pantallas de visualización, ésta, deberá ser suficiente para todas las tareas que se realicen en dicho puesto. El RD 486/1997 establece en su Anexo IV los niveles mínimos de iluminación según la zona donde se ejecuten las tareas y las exigencias visuales. Con exigencias visuales bajas 100 Lux, moderadas 200 Lux, altas 500 Lux y muy altas 1000 Lux. Una iluminación deficiente puede provocar el incremento de las anomalías visuales, los riesgos de accidentes, aumento en la posibilidad de cometer errores y exigir más tiempo de ejecución de las operaciones. Por lo tanto, se deberá tener en cuenta aspectos como: la uniformidad del nivel de iluminancia, la importancia de la luz natural, el deslumbramiento y los reflejos, etc. Centrándonos en estos dos últimos aspectos, los puestos de trabajo deberán diseñarse de forma que se eviten los reflejos producidos tanto por la luz natural, como por la luz artificial generada en el local. Para ello, tendrá vital importancia la orientación de los puestos de trabajo o el uso de cortinas, persianas o mamparas, así como apantallar aquellas luminarias susceptibles de causar deslumbramientos.

Para terminar, creo necesario destacar la existencia de varios elementos que ayudarán a mejorar la ergonomía visual en el trabajo. En primer lugar, se recomienda apartar la mirada de la pantalla del ordenador varios minutos durante cada hora para que la vista se relaje. A su vez, al cambiar la mirada a otro punto se produce el parpadeo tan necesario para que el lagrimal no se seque y se lubrique.

Por último, es recomendable que el trabajador realice estiramientos de miembros superiores e inferiores en el lugar del trabajo. Con esto se conseguirá que el trabajador no le preste tanta atención a la pantalla y pueda lograr ser más productivo.