

# LO QUE USTED VE PODRÍA LASTIMARLO

## LAS CAUSAS DE LA FATIGA OCULAR:

**LOS MONITORES DE COMPUTADORAS** que resultan difíciles de leer

**MIRAR FIJAMENTE** un objeto inmóvil y cercano

**EL REFLEJO** de instalaciones de iluminación sin sombras

**PROBLEMAS** en la visión no corregidos

**FALTA DE VARIEDAD DE COLORES** en el entorno del trabajador

## LAS SOLUCIONES:

**INCLINE LOS MONITORES** en forma tal que estén lejos de luces y ventanas

**COLOQUE FILTROS** en los artefactos de iluminación superior para suavizar la luz

**ATENÚE LA ILUMINACIÓN SUPERIOR** si la luz es muy brillante

**ALÉJESE** del monitor de su computadora cada algunos minutos

**AJUSTE** el brillo y el contraste de los monitores de computadora

A fin de Evitar el Síndrome Visual Informático

**COLOQUE LA PANTALLA DE SU COMPUTADORA A UNAS 4 O 5 PULGADAS POR DEBAJO DEL NIVEL DE SU VISIÓN Y A UNAS 20 A 28 PULGADAS DE DISTANCIA.**

DE 20 A 28 PULGADAS

Para obtener más información sobre este tema y otras cuestiones de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros: [nsc.org](http://nsc.org).

