

## ORDENADORE-PANTAIEN AURREAN LAN EGITEA: ARRISKUTSUA? OSASUNA GALTZEKO BESTE ERA BAT

Jabier Agirre

**O**RDENADORE-PANTAILEK (kontsola, terminal edo pantaila katodiko ere esatan zaie) beste edozein berrikuntza teknologikok baino azkarrago inbaditu dute gure mundua. Baina erabat ugaltzearekin batera, sektore horretan lanean ari direnengan hasi dira pantaila hauetan egindako lanarekin zuzenean lotuta dauden patologiak eta alterazioak nabarmentzen. Frantziako sindikatuek, bestalde, baldintza bereziak lortu dituzte langile horientzat.

• Zertaz kezkatzen dira kantsolen aurrean dihardutenek? Hona hemen zer izaten dituzten:

- \* Krisi nerbioak.
- \* Gorakoak (nerbioak gehienbat; arrazoi organikorik ez dago).
- \* Konorte-galerak (lanorduz kanpo sarritan; alegia, kontrol indibiduala lantokitik kanpo erlaxatzen denean).
- \* Loaren alterazioak (loezina, edota lokartzeko zailtasuna). Honek sonmiferoak (lo-eragileak) hartzera bultzatzen ditu langileak, botika horiek kaltea

**Ordenadore-pantailak erabat ugaltzearekin batera, sektore horretan lanean ari direnengan hasi dira patologiak eta alterazioak nabarmentzen.**

eta toxikotasuna eragiten dutelarik.

- \* Logura (somnolentzia) egunez.
- \* Era desberdinetako alterazio digestiboak.
- \* Begietako nekea (oso era desberdinetan agertzen da): begietako irritazioa (% 54), betikara (% 50), bekokiko minak (% 50), begietako hazkura, pruritoa (% 46), garondoko mina (% 46), itsualdiak edo lilurak (% 38), begietako minak (% 38) eta erredurak (% 30), minak beta-zaletan (% 29) edota lokietan

(% 33), malko-jarioa (% 29), begi-lehortasuna (% 12), etab.

Nekea lanaren iraupenarekin oso lotuta dagoela esan behar da. Inkestaturikoen bi herenek, astea aurrera doan heinean (ostegunetik aurrera batez ere) sintomak handiagotuz eta okerragotuz doazela esaten dute eta baita azkeneko opor-egunak urrun-tzen doazen neurrian ere.

Pariseko Arte eta Lanbideetako Kontserbatorioko Lan-Fisiologiako laborategiak prestatu duen txosten batean, lanpostuaren kontzeptiotik



eratorritako akatsak azpimarratzen ziren. Txostenaren arabera, nekea postura txarren ondorio litzateke neurri handi batean. Horietako batzuk lan-usadio desegokiei zor zaizkie, beste batzuk altzarien diseinu txarrari, baina kasurik gehienetan ordenadoreen aurrean egingo dako lana bera da gaitzaren eragile zuzena.

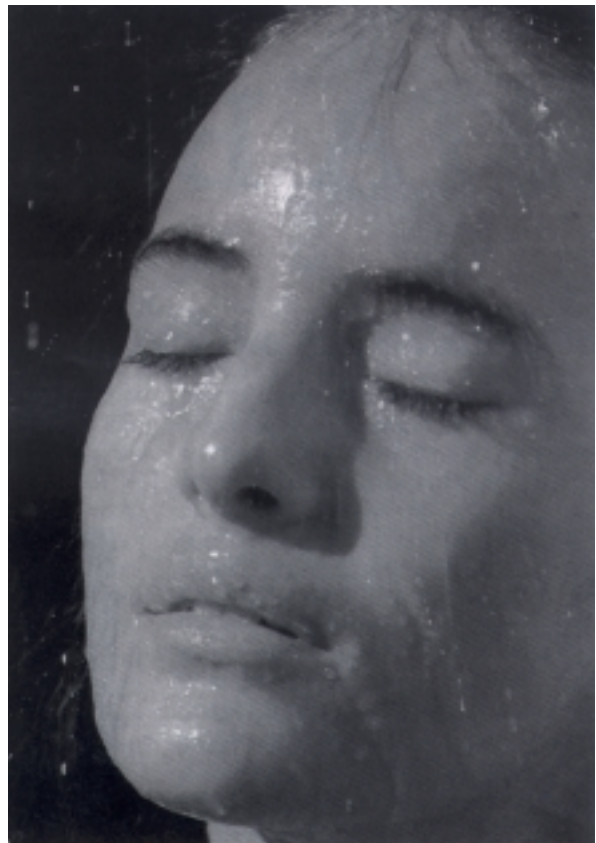
Argiztapena garrantzizko faktorea da; begia bait da lan honetan eraginik handiena jasaten duen gorputz-atala, argi-iturri bati begira orduak eman beharrik. Gainera pantailan isladak badaude, operadoreak bere burua (eta gorputz osoa ere bai) desplazatzeko joera du, islada horiek ebitatu eta pantailan irakurtzen jarraitu ahal izateko. Islada horiek postura zurrinak eta neke muskularra eragin ditzakete, langilea gorputz-enborra atzerantz, aurrerantz edota albo batera makurtzera behartuz. Labur esanda, argiztapen txarrak lan-baldintza desegokiak sorterazten ditu.

Atzemandako beste problema bat antioju bifokalak erabili ohi dituzten pertsonengan ikusi da: burua oso postura nekagarrian jarri ohi dute. Nekearen (orokor nahiz begietakoaren) sintomen jatorria azaldu nahi izan duten teoriak asko dira, baina ahobatez onartzen den bakar bat ere ez dago: erretinaren neke handiegia, muskulu ziliarrena edo begiko muskulu motorena, edota irudiaren araztasuna hobetu asmoz egokitze-ahaleginetik konbergentzi ahaleginera egiten den etengabeko pausoa, edo bekainen presioa handiagotzea edo faktore neurohormonalak, ... . Ezin ahaz daitezke ordenadoreak sortutako elektrizitate estatikoaren eragina edo aparatu beraren eremu magnetikoa; horretaz oraindik oso gutxi bait dakigu.

Teoria guzti horiek alde batera utziz, argi dago lanpostua hobeto aztertu beharra dagoela, eta argiztapena bereziki, posturagatiko bizioak baztertzearen. Bestalde, beharrezkoa da pantailaren aurrean emandako denbora mugatua izatea, eta atsedenaldiak tartekatzea edo txandakatzea. Sindikatu frantziarrek denbora hori jarraian igarotako lau ordu t'erdia mugatzea lortu dute, ordu t'erdiero hamar minutuko atsedenaldiak egi-

**Nekea lanaren iraupenarekin oso lotuta dagoela esan behar da.**

**Inkestaturikoen bi herenak, astea aurrera doan heinean sintomak handiagotuz eta okerragotuz doazela esaten dute.**



nez, eta lan-tresnan aldaketak ere eraginez: pantailako karaktereen formatua eta marrazkia berdintzea, laneko dokumentuen uniformetasuna, etab.; guzti horrek begiari gimnasia estra egitea ebitatzen bait dio. Baldintza horiek, dena den, ez dira egokienak oraindik (ezta gutxiagorik ere) eta lanbide horri buruzko ikerketa ergonomikoak aurrera egin ahala, beste neurri batzuk ere hartu behar dira seguruenik. Izan ere, EEBBetan egindako ikerketa batek aurreratzen zuenez, operadoreak normalean gazteak izaten direlako pantaila katodikoaren aurreko lanpostuen kontzeptzio eta diseinu txarragatiko alterazioak ez dira urte batzuk pasa arte detektatzeko moduko gaixotasun bihurtzen.

Gaur egun sektore horretan lanean ari diren gehientsuenak ez dira espezialista izaten, eta berorien interesak eta formazio informatikoak batabestetik oso urrun egoten dira sarritan. Bestalde, automatizazioak langintza horiek errutina huts bihurtu ditu kasu askotan, eta horrek lanerako interes eta arreta eza du berekin. Baldintza hauetan, lanaren eta lanpos-

tuaren kontzeptzioan edota diseinuan edukitako akatsik txikiak ere gaixotasunak sortera edo abiaraz ditzake.

Patologia honen diagnostikoari dagokiona beste kapitulu bat da, zoritxarrez. Ondoez bat edo sintoma bat lanpostuari lotuta dagoela aitortzeko, beharrezkoa da enpresa-mediku batek baieztatzea. Baina medikua langileen kontrol eta interesen alde baino areago ugazaben kontrolaren pean eta horien interesei begira egon ohi da. Esan nahi bait da, enpresako medikuak enpresa horietako alokatu diren bitartean beren lana objektibotasunez nekez bete dezaketela; langileengan sintomak atzeman eta horiek lan-ingurugiroari lotutakoak direla ziurtatzen badute, kontratatatu dituzten ugazaben diru-irabaziak eta mozkinak arriskutan jarriko bait lituzkete. Ez da harrizkoa, beraz, baldintza horietan enpresako mediku askok horrelako kasuetan ezikusia egitea edota beren burua kale gorrian ikusi nahi ez badute alterazioak sintomatikoki medikatu besterik ez egitea. Arazoa ez da hain konplikatua; konpontzea besterik ez da falta.