

**VISTA Y ORDENADOR**

# Pausas y ejercicios para la vista, muy recomendables

ALTERNAR EL TRABAJO FRENTE AL ORDENADOR CON TAREAS QUE NO EXIJAN SU USO, UNA DE LAS CLAVES

Con el creciente uso profesional y privado de los ordenadores han aumentado las molestias en la vista de los usuarios. Ojos dolientes, secos e irritados, dolores de cabeza y una vista borrosa, son algunos de los síntomas del llamado “síndrome de la visión del ordenador”, que se ha convertido en una de las molestias más frecuentes de los empleados de oficinas en los últimos años. El origen de esos síntomas es el abuso o un mal uso del aparato, y su solución pasa por seguir unas simples recomendaciones que no entrañan dificultad alguna.

- No trabaje más de una hora seguida frente al monitor. Si no es posible, haga pausas de 5 minutos. Durante estas pausas oriente su mirada a un objeto distante durante 20 segundos.
- Alterne el trabajo en el ordenador con otros tipos de actividad.
- Si siente molestias, apague el ordenador y haga que sus ojos descansen. Le aliviará cerrar y abrir los ojos en el aire fresco.
- Si es necesario, aumente el tamaño de la letra con la que trabaja .
- Los caracteres tienen que estar bien definidos, con un buen nivel de contraste con respecto al fondo, han de tener tamaño suficiente y contar con un espacio suficiente entre los renglones.
  - Trabaje con texto negro sobre fondo blanco. No abuse de los colores.

**Ubicación**

- Sitúe el monitor a una distancia de 50-60 centímetros.
- Coloque la parte superior de la pantalla a una altura similar a la de los ojos, o ligeramente más baja. El monitor queda, de ese modo, en la zona óptima de visión, comprendida entre los cinco y los 35 grados por debajo de la horizontal visual, desde la cual contemplará todo sin ningún esfuerzo, su vista no se resentirá y evitará posturas lesivas.
- Incline el monitor hacia abajo a unos 20 grados en ángulo respecto a su mirada recta.
- Utilice un atril para los documentos. Colóquelo a una distancia equivalente a la pantalla y a su misma altura. De esta forma no bajará y subirá constantemente la cabeza para mirar, y reducirá la fatiga visual.

**Ejercicios frente al ordenador**

→ Siéntese correctamente y mire al frente. Después, sin mover la cabeza, desvíe la mirada todo lo posible hacia la izquierda y luego a la derecha.



→ Cuando permanezca ante el ordenador, haga un esfuerzo para mantener un ritmo de parpadeo frecuente, o realice pausas breves en su trabajo y parpadee.



## Demasiados problemas para una vivienda nueva



### Cuidado con la luz

- Coloque la pantalla perpendicular a la ventana, nunca enfrente pues al levantar la vista se pueden producir deslumbramientos, ni de espaldas a ella, ya que los reflejos de la luz natural sobre el cristal son inevitables.
- Trate de que el monitor o la lámpara de mesa no sean la única iluminación. Utilice luz ambiental. Evitará que cada vez que desplace los ojos fuera de la zona iluminada tengan que adaptarse a unas condiciones diferentes de luz.
- No utilice mucha luz. Muchas fuentes de luz en un sitio pueden desviar la atención de sus ojos del monitor o causar reflexiones en la pantalla.
- El exceso de luz cansa la vista, es preferible orientar las lámparas para que iluminen el área de trabajo y que no incidan directamente sobre sus ojos o sobre la pantalla.
- Use monitores con tratamiento antirreflejo o filtro especial. Tenga cuidado en que el filtro no oscurezca demasiado el monitor.
- La imagen de la pantalla ha de ser estable, sin destellos, reflejos, centelleos o reverberaciones. ◀

→ Haga una pausa y dirija la mirada al infinito (para los ojos, esto equivale a una distancia superior a 6 metros). Los músculos oculares se relajan al hacerse innecesaria la acomodación que requiere el mirar a una distancia próxima.



### → Lo que pasó

**Compré un piso de obra nueva, pero desde el principio surgieron infinidad de problemas en el edificio: no podemos usar los garajes; todavía no disponemos de ascensor; las zonas comunes se encuentran deterioradas; aún no se ha formado la comunidad de vecinos; en varias casas no hay puertas interiores, ya que empezaron a cambiarlas hace seis meses y jamás aparecieron otra vez los carpinteros. No dejo de llamar al promotor, que nunca da la cara y asegura que es problema del constructor.**

### → Qué hacer

Se puede solicitar información en los Servicios de Consumo del Ayuntamiento o de la Comunidad Autónoma. Respecto al hecho de que el promotor no ha formado la comunidad de propietarios, es aconsejable que se compruebe en el Registro de la Propiedad que corresponda a la finca

**CONSULTORIO - Escribanos, le sugerimos un camino para afrontar su problema.**

- Tras estudiar las posibilidades de actuación CONSUMER sugiere a sus lectores la opción que sus servicios jurídicos consideran más conveniente para cada caso concreto. Se trata sólo de una orientación. Recuerde que las cuestiones judiciales son complejas y llenas de circunstancias que condicionan los casos e influyen en las sentencias.
- Envíenos una carta explicando su problema. Adjunte fotocopias de la documentación que disponga relativa al caso.
- La única contestación a las consultas recibidas será la publicada en estas páginas.

la inscripción del título constitutivo del régimen de propiedad horizontal.

En cuanto a la edificación defectuosa en garajes, ascensor, puertas de viviendas y en elementos comunes, es conveniente un informe pericial que determine los defectos y obras a realizar a fin de requerir fehacientemente al promotor y al constructor su realización. Caso de no alcanzar un acuerdo extrajudicial, el paso siguiente es acudir a la vía judicial. La responsabilidad de constructor, arquitecto, aparejador y, en general, de todos los intervinientes en el proceso edificatorio es solidaria, salvo que sea posible determinar e individualizar pericialmente la responsabilidad concreta imputable a cada uno de ellos. Es importante no dejar transcurrir el tiempo y comunicar el problema a los vecinos, dado que conforme a la Ley de Ordenación de la Edificación, la garantía para algunos defectos es de un año a contar desde el acta de recepción de obra, para otros defectos es de tres años y para los que afecten a cimentación y estructura del edificio, de diez años. El acta de recepción de obra debe estar incluida en el Libro del Edificio. Si se tiene algún problema al respecto, hay que solicitar esta documentación al promotor y consultar en el Departamento de Vivienda/Urbanismo del Ayuntamiento en el que esté ubicada la vivienda. Por último, conviene que la reclamación se ejercite por el presidente de la comunidad. Si se precisa ayuda para la constitución de los órganos comunitarios, lo mejor es solicitarla a un abogado o a un administrador de fincas.

# La semana que compraron en régimen de aprovechamiento por turno no fue lo que pactaron

## → Lo que pasó

Compramos a una empresa unas vacaciones en aprovechamiento por turno, la anteriormente conocida multi-propiedad. Nos invitaron a un fin de semana en el hotel para enseñarnos las instalaciones, allí nos instaron a comprar una semana de invierno. En ese momento nos obligaron a pagar con tarjeta un anticipo y a firmar varios pagarés por el valor total de la venta. No se ha cumplido casi nada de lo que el vendedor nos prometió oralmente.

**S****E**

### Un caso similar puede merecer sentencia distinta

Esta sección recoge sentencias de nuestros tribunales que, por su contenido, afectan a los consumidores y usuarios de todo tipo de productos y servicios. No olvide que ante hechos similares, las cuestiones de prueba, las circunstancias concretas de las partes implicadas e incluso el tribunal que sea competente en la causa, pueden determinar fallos distintos.



### Le querían cobrar un precio adicional por el IVA que ya estaba incluido en el presupuesto

Un albañil presentó verbalmente un presupuesto a un consumidor para ejecutar una obra en varias viviendas de su propiedad. Finalizada la obra, el albañil solicitó el pago de la cantidad presupuestada más el IVA.

El consumidor se negó a pagar una cantidad suplementaria en concepto de IVA, considerando que el impuesto ya se encontraba incluido en el presupuesto verbal inicial. El albañil demandó al consumidor reclamando el IVA, que ascendía a 297 euros, pero la Audiencia de Teruel, en sen-

tencia del 7 de octubre de 2003, desestimó su demanda y absolvió al consumidor de pagarlo. En el juicio quedó acreditado que se pactó verbalmente un precio de 18 euros por hora de trabajo, sin especificar si estaba o no incluido el IVA. Para la Audiencia, la reclamación del IVA suplementario suponía una flagrante infracción del derecho de información por parte del profesional. Y ello porque, según la Ley de Defensa del Consumidor, éste tiene derecho a ser informado del precio completo del servicio, debiendo entenderse en caso de duda que el IVA se encuentra incluido en el precio pactado.

### El redondeo del interés del crédito fue incorrecto

Un usuario tenía contratado con una caja de ahorros un crédito hipotecario con tipo de interés variable. La cláusula del contrato sobre el cálculo del tipo de interés señalaba que quedaba

sujeto a las variaciones, tanto al alza como a la baja, que se produjeran, según el tipo de interés de referencia publicado periódicamente en el B.O.E. Los demandantes no estaban conformes con las liquidaciones de la caja de ahorros y realizaron una reclamación a la Oficina de Atención al Cliente de la entidad bancaria, que desestimó la reclamación. Los demandantes solicitaron entonces la intervención del Servicio de Reclamaciones del Banco de España, que hizo constar que la caja no se ajustó a los buenos usos y prácticas bancarias al aplicar de forma unilateral su criterio en la revisión del tipo de interés. Finalmente acudieron a juicio para reclamar cantidades. Según el Juzgado Número 36 de Madrid, en sentencia de 29 de diciembre de 2003, la caja nunca había redondeado a la baja y al tipo de interés se había sumado, además, un 1% sin que esto estuviese amparado por la cláusula del

## → Qué hacer

De acuerdo con la Ley de Aprovechamiento por Turno de Bienes Inmuebles, el comprador tiene derecho a desistir del contrato en el plazo de diez días a contar desde la firma del contrato. Para ello sólo tiene que comunicárselo fehacientemente al vendedor, a la dirección señalada en el contrato a estos efectos. La ley también obliga al cumplimiento mínimo del contrato, y de no ser así, faculta al comprador a anularlo en el plazo de tres meses. Mientras persistan estos derechos del consumidor, el vendedor no debe requerir pago alguno al consumidor, dado que la ley prohíbe los pagos anticipados. Por la información

que se ofrece en la consulta, el vendedor incumplió la prohibición de solicitar pagos anticipados; sin embargo, al parecer, los plazos de desistimiento y resolución de manera unilateral por el consumidor ya han transcurrido.

Por un lado, el consentimiento de los compradores y la firma del contrato se han conseguido mediante información engañosa, al menos en lo que se refiere a las condiciones y precios del régimen de intercambio, siendo esta cuestión esencial para el comprador. En cuanto al problema de la disparidad entre la información verbalmente proporcionada y la realidad final de los intercambios, según la ley, si hay falta de ve-

racidad en la información suministrada al comprador, éste podrá solicitar la nulidad del contrato conforme a los artículos 1.300 y siguientes del Código Civil. Este precepto legal sería aplicable al asunto que se plantea, pero en un juicio podría haber dificultades de probar la veracidad de la información proporcionada verbalmente. Cuestión distinta sería si hubiera falta de veracidad en la información proporcionada por escrito. Lo más adecuado sería acudir a un abogado o a una asociación de consumidores con los contratos y toda la documentación de que dispongan, para que se valoren los elementos esenciales del contrato.

# N T E N C I A S

contrato. Por ello, estima la demanda al apreciar una aplicación incorrecta por parte de la caja del tipo de interés en un 1% más, que deberá ser deducido de todos los recibos abonados.



### Desistió de un viaje dos horas antes de la salida

Un consumidor contrató en una agencia de viajes un viaje combinado a Orlando (Estados Unidos) para él y su hija, que incluía billetes de avión, alojamiento y servicio de crucero. Dos horas antes de la salida del avión, el usuario llamó a la agencia diciendo que habían sufrido un accidente de tráfico que les impedía viajar. La agencia de viajes reclamó al consumidor el pa-

go del 100% del precio del viaje, a lo que éste se negó, por lo que agencia acudió a juicio y ganó en primera instancia. No obstante, el consumidor apeló considerando que conforme a la ley sólo estaba obligado a pagar el 25% del precio del viaje. Y la Audiencia de Illes Balears, en sentencia del 25 de septiembre de 2003, le dio la razón. Según la Audiencia, la Ley reguladora de Viajes Combinados señala que el consumidor podrá desistir de los servicios contratados y tendrá derecho a la devolución de las cantidades entregadas, pero deberá indemnizar al organizador con el 25% del importe si desiste dentro de las cuarenta y ocho horas anteriores a la salida, y estará obligado a pagar todo el importe en caso de no presentarse a la salida. Como el desistimiento se efectuó dos horas antes de la salida del avión, concluye que la penalización prevista para este caso es del 25% y no del 100%.



### Utilizaron fraudulentamente su tarjeta de crédito y la caja de ahorros le indemnizó sólo parte del dinero

A un usuario le sustrajeron su tarjeta de crédito mientras se encontraba en un gimnasio.

Comunicó el robo a su caja de ahorros ese mismo día. Aún así, la tarjeta fue utilizada tanto en extracción de dinero en cajeros automáticos como en la realización de compras en diversos establecimientos. El problema surgió cuando la caja no abonó al usuario el total sustraído, sino sólo 60 euros. No conforme, el usuario demandó a la caja y reclamó los 505 euros

restantes.

La caja alegó que no procedía indemnizar a su cliente, porque para que las personas que le sustrajeron la tarjeta pudieran hacer uso del PIN (el número secreto), el usuario debió haber incurrido en negligencia al facilitarlos, bien por ir unido el PIN a su documentación o bien por ser éste el resultado de fechas de nacimiento que facilitara su conocimiento.

Pero el Juzgado Número 49 de Madrid, en sentencia del 5 de abril de 2003, consideró que el usuario tiene derecho a ser indemnizado por los daños y perjuicios. Señala que quien sustrajo la tarjeta pudo copiar el PIN en el cajero, ya que las instalaciones no aseguran el secreto de las operaciones. Y con estas argumentaciones, el Juzgado condena a la caja a indemnizar al demandante con la cantidad de 505 euros.