

MANUAL INFORMATIVO

Riesgos laborales de los puestos de trabajo

PUESTOS QUE MANEJEN
Pantallas de Visualización
de Datos
PVD's

Salud Laboral

“ Un objetivo compartido ”



Osakidetza
Servicio vasco de salud

PUESTOS DE TRABAJO CON PVD´S

DEFINICIONES:

◆ **Que es un puesto de Pvd´s:**

Es el constituido por un equipo con pantalla de visualización de datos (pantalla de ordenador), teclado, asiento y mesa de trabajo.

◆ **¿Quién es “usuario” de Pvd´s?:**

- ◇ El trabajador que supere 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo.
- ◇ El trabajador que realice de 2 a 4 horas (ó 10 a 20 horas semanales), siempre que:
 - ⇒ Dependá del equipo con pantalla para su trabajo.
 - ⇒ Utilice el equipo durante periodos contínuos de 1 hora o más.

RIESGOS ASOCIADOS A PVD's:

FATIGA FISICA:

Debido a la adopción de posturas forzadas:

- ◇ Cuello y/o espalda inclinados y/o girados en posiciones estáticas.
- ◇ Muñecas y antebrazos sin apoyar, debido a incorrecta postura u organización de la mesa de trabajo (teclado, ratón, teléfono, etc).
- ◇ Dificultad de movilidad de extremidades inferiores debido a la falta de espacio bajo la mesa, cajoneras, papeleras, etc.

FATIGA VISUAL:

- ◇ Iluminación inadecuada de las zonas de trabajo para ver pantalla y documentos.
- ◇ Existencia de brillos, reflejos y deslumbramientos en la pantalla.

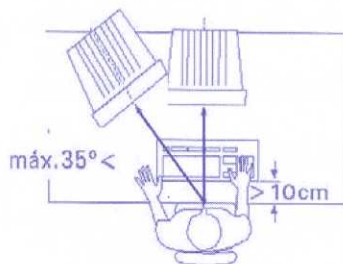
PREVENCIÓN EN EL USO DE PVD's

ORGANICE SU PUESTO DE TRABAJO

MESA:

Organice los equipos según sus necesidades:

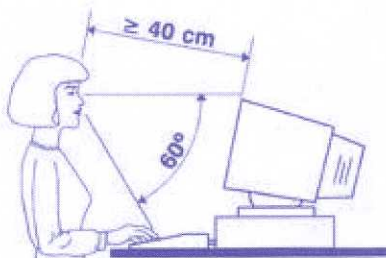
- ◇ Si habitualmente usa el ordenador, intente colocar la pantalla frente a usted, evitará giros de cuello y tronco.
- ◇ Si necesita atender a personas, coloque la pantalla girada, aunque no más de 35°.
- ◇ Evite colocar la CPU debajo del monitor, ya que resta espacio en la mesa delante del teclado.
- ◇ Evite colocar la pantalla sobre el ala supletoria si le obliga a realizar giros de cuello y tronco.
- ◇ Coloque teclado y ratón de manera que permita el adecuado apoyo de muñecas y/o antebrazos en la mesa, evitará molestias en espalda y cuello.



- ◇ Limite los objetos colocados debajo de la mesa, ya que impiden la movilidad de las piernas.
- ◇ Los cables deben estar recogidos fuera de la zona de piernas o de paso.

PANTALLA.

- ◇ Coloque la pantalla, siempre que le sea posible a una distancia superior a 40 cm respecto a los ojos.
- ◇ Coloque la pantalla a una altura adecuada. Sus ojos deben estar alineados con la parte superior de la pantalla. Si necesita elevarla, coloque algún objeto voluminoso debajo y compruebe que el monitor se mantiene estable.
- ◇ Revise si la imagen de su pantalla es estable.
- ◇ Mediante los controles de la pantalla, adapte luminosidad, contraste y brillo.



SILLA.

- ◇ Regule la altura de la silla según sus características físicas, hasta que apoyando el antebrazo en la mesa forme un ángulo de 90° .
- ◇ Mantenga la espalda recta y sientese próximo a la mesa.
- ◇ Si no apoya sus pies completamente en el suelo, es recomendable utilizar un reposapiés.
- ◇ Utilice los mandos para la regulación de posición en altura y lumbar. Solicite su reparación en caso de funcionamiento incorrecto.

CONDICIONES AMBIENTALES.

- ◇ Procure orientar la pantalla perpendicularmente a las ventanas. Haga uso de las cortinas para evitar los deslumbramientos.
- ◇ La iluminación debe ser suficiente para la lectura de pantalla y documentos, no debe producir deslumbramientos.
- ◇ Las luminarias deben estar en correcto estado.

PROMUEVA EL AUTOCUIDADO

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN PARA USUARIOS DE PVD'S.

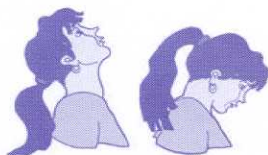
Con el fin de favorecer el cambio postural, mejorar la flexibilidad, y evitar dolores dorsolumbares, realice periódicamente ejercicios de relajación:



⇒ Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda, manteniendo la barbilla en la horizontal.

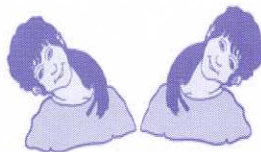
⇒ Incline la cabeza lentamente hacia atrás.

⇒ Baje la barbilla hasta el pecho.



⇒ Suba y baje los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.

⇒ Incline la cabeza de izquierda a derecha lentamente y de forma lateral.



⇒ Coloque las manos en la nuca y la espalda recta, flexione lentamente la cintura y deje caer los brazos de forma alternativa.

Levántese periódicamente de la silla. Toda postura estática mantenida durante mucho tiempo es perjudicial.

RECOMENDACIONES GENERALES



- ◇ **Notifique siempre los accidentes o incidentes de trabajo a su mando intermedio.**

- ◇ **Mantenga limpio y ordenado el lugar de trabajo.**

- ◇ **Adecúe su puesto de trabajo a sus características físicas.**

- ◇ **Procure alternar tareas.**

- ◇ **Colabore para mantener un ambiente de trabajo saludable.**



Osakidetza
Servicio vasco de salud

Fuente de ilustraciones: INSHT

Servicio
*P*revención
*re*ben *Z*io
*er*bitzua