

Evite que las ventanas incidan sobre el campo visual y elimine cualquier tipo de reflejo sobre la pantalla. Si es necesario, utilice filtros. El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas).

Controle el contraste y brillo de la pantalla.

PREVENCIÓN DE LA FATIGA MENTAL

Es una alteración muy común entre los trabajadores usuarios de PVD's. Este tipo de fatiga consiste en una disminución de la eficiencia funcional mental debida, generalmente, a un esfuerzo intelectual o mental excesivo.

Para prevenir los problemas de sobrecarga mental que pueden derivarse de las aplicaciones o programas informáticos, estos deben ser fáciles de manejar, "amigables" y suficientemente flexibles para adaptarse a usuarios con diferente grado de experiencia. Es importante que el trabajador reciba una formación o entrenamiento adecuados.

Debería organizarse el trabajo de manera que los usuarios de PVD's puedan seguir su propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discretas para prevenir la fatiga. El trabajo debería ser organizado de manera que se reduzca la repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción, que no produzca una presión indebida de tiempos o situaciones de sobrecarga y que no dé lugar a situaciones de aislamiento que impidan el contacto social entre las personas.

VIGILANCIA DE LA SALUD

Los usuarios de pantallas de visualización deben realizar la vigilancia la salud previa al comienzo de una relación laboral, de forma periódica en función del riesgo y cuando aparezcan trastornos que puedan deberse al trabajo con pantallas de visualización.

En caso de fatiga muscular, realice con suavidad ejercicios de relajación:



Ejercicio 1

1. Incline lentamente la cabeza hacia atrás.
2. Baje la barbilla hacia el pecho.

Ejercicio 2

1. Gire lentamente la cabeza a la derecha y a la izquierda.

Ejercicio 3

1. Incline lateralmente la cabeza a la derecha y a la izquierda.

Ejercicio 4

1. Suba los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.
2. Baje los hombros.

Ejercicio 5

1. Estira un brazo con la palma de la mano hacia arriba y con la otra desplazar con suavidad los dedos hacia abajo.
2. Hacer lo mismo pero esta vez con la palma de la mano hacia abajo.

RECUERDA

Aplicando este conjunto de recomendaciones preventivas, mejorará las condiciones de trabajo durante la utilización de las pantallas de visualización.

Gestione el tiempo que dedique a los trabajos con pantallas de visualización, teniendo en cuenta la distribución de las pausas de trabajo.

CESMA

Central. Avda. Nº Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

GUÍA DE USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN



Con la prevención
de riesgos
laborales **ganas Tú**

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

En las últimas décadas se ha experimentado un aumento muy considerable de puestos de trabajo que, o bien se dedican en exclusiva al sector de la informática, o bien el equipo informático constituye la herramienta básica para poder desarrollar su labor.

Aquel que de forma habitual y durante una parte considerable de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización, se considera "usuario de PVD's" y está expuesto a una serie de riesgos laborales.

Es interesante, conocer los posibles daños y lesiones asociadas, con la finalidad de prevenirlas, en la medida de lo posible, o, en el caso de que ya se hayan producido, evitarlas o minimizarlas.

Las alteraciones más comunes se suelen producir en ligamentos, articulaciones y en tendones (tendinitis, bursitis, entumecimiento, síndrome del túnel carpiano). Existen otro tipo de lesiones como son las varices, fatiga muscular, lumbalgias, tirantez en la nuca, molestias visuales y fatiga mental.



FACTORES DE RIESGO Y ACTOS INSEGUROS

Los principales riesgos asociados al uso de equipos con pantalla de visualización son: los trastornos musculoesqueléticos, la fatiga visual y la fatiga mental.

Todos los problemas de salud conocidos que pueden asociarse a la utilización de equipos con pantallas de visualización pueden ser evitados mediante un buen diseño del puesto, una correcta organización del

trabajo y una información y formación adecuadas del trabajador.

PREVENCIÓN DE RIESGOS POSTURALES

Las características y situación de los elementos del puesto, incluyendo en el mobiliario, supone un gran condicionante en las posturas de trabajo y por lo tanto en el incremento de molestias músculo-esqueléticas.

- El puesto de trabajo deberá tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario.
- El asiento tendrá apoyabrazos, será regulable en altura y el respaldo será ajustable en inclinación y en altura.
- Para trabajos sentados, la pantalla debe estar entre 10º y 20º por debajo de la horizontal de los ojos del operador.



- En caso de usar atril para documentos, éste no debe ocasionar posturas incorrectas. Su ubicación a la altura de la pantalla y cercana a la misma, evita movimientos perjudiciales del cuello en sentido vertical.

- Los muslos deben permanecer horizontales, con los pies bien apoyados en el suelo.
- Para reducir el estatismo, los antebrazos deben contar con apoyo en la mesa y las manos en el teclado o en la mesa. Muy importante es procurar un buen apoyo de la espalda en el respaldo, sobre todo de la zona lumbar.
- Se recomienda la máxima flexibilidad en la ubicación y regulación de los elementos del puesto, de manera que se puedan ajustar en función de las dimensiones posturales, el grado de fatiga postural e incluso las preferencias personales.
- Es importante que el trabajador pueda variar la postura a lo largo de la jornada, con el fin de reducir el estatismo postural. Deben evitarse giros e inclinaciones frontales o laterales del tronco.



PREVENCIÓN DE FATIGA VISUAL

La fatiga visual es una modificación funcional debida a un esfuerzo excesivo del aparato visual, aunque normalmente es reversible. La calidad de la iluminación, la nitidez de los caracteres y la claridad en la información que se presenta en pantalla, son aspectos que influyen de forma significativa en la fatiga visual.

La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm).

