

|   |   |         |        |
|---|---|---------|--------|
|  | <b>FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS</b>                        | Código  | FIR-38 |
|   | <b>TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)</b> | Versión | 1      |
|   |   | Página  | 1 de 3 |

|                |   |
|----------------|---|
| <b>RIESGOS</b> | <p><b>FATIGA FISICA</b> relacionada con posturas inadecuadas y estatismo postural.</p> <p><b>FATIGA VISUAL</b> por la adaptación visual continua, el movimiento pantalla-teclado.</p> <p><b>FATIGA MENTAL</b> por demandas excesivas o presión mental escasa en trabajos monótonos.</p> |
|----------------|---|

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

Para reducir los riesgos asociados al uso del ordenador se deben adoptar acciones de mejora en relación a un adecuado **DISEÑO ERGONOMICO DEL PUESTO**, cuyos principales requisitos se pueden dividir en dos grandes grupos:

- sistema silla/mesa y,
- diseño y colocación de los elementos del puesto (pantalla, teclado, ratón, ...).

El nivel de iluminación de la zona de trabajo deberá estar entorno a los 500 lux.

#### EQUIPAMIENTO ERGONÓMICO: SISTEMA SILLA/MESA

##### MESA DE TRABAJO:

- Las dimensiones de la mesa deben ser suficientes para permitir una colocación flexible de la pantalla, el teclado, el “ratón”, los documentos y el resto de los elementos.
- Bajo la mesa debe existir espacio suficiente para alojar cómodamente las piernas sin que sufran la presión de ningún elemento y para permitir los cambios de postura, así como evitar que haya cables u objetos que interfieran en el movimiento de las piernas.



##### SILLA:

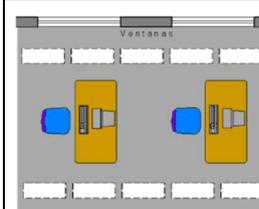
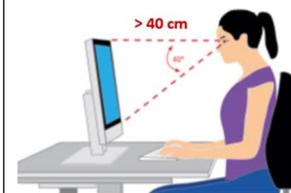
- El **asiento** debe ser:
  - **estable** (dotado de 5 puntos de apoyo en el suelo).
  - **regulable en altura y profundidad**, para evitar puntos de compresión.
- Para hallar la **altura correcta de la silla**, apoyamos las manos sobre el teclado, y después comprobamos si nuestro brazo y antebrazo están formando un ángulo de 90º. Si dicho ángulo está muy abierto, significa que la silla está baja. Si los antebrazos no se apoyan completamente en la mesa, significa que la silla está alta.



#### UBICACIÓN DE LOS ELEMENTOS DE TRABAJO:

##### MONITOR:

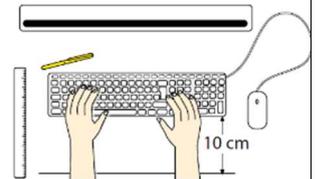
- **Distancia del monitor** a los ojos mayor de 40 cm. Se recomienda entre 60 a 80 cm.
- **Ubicación del monitor.** Se debe situar **delante de la persona** para evitar giros del cuello.
- Será **regulable en altura e inclinación** a voluntad del usuario. La parte superior del monitor debe situarse al nivel de los ojos para garantizar la adopción de posturas de cuello neutras.
- Permitirá **ajustar el brillo y el contraste** de manera fácil.
- La **imagen** será **estable, sin parpadeos ni reflejos** molestos. El monitor debe estar orientado perpendicularmente a las ventanas y luminarias. Controla sus reflejos mediante cortinas, persianas y apantallamiento correcto de las lámparas.



|   |   |         |        |
|---|---|---------|--------|
|  | <b>FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS</b>                        | Código  | FIR-38 |
|   | <b>TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)</b> | Versión | 1      |
|   |   | Página  | 2 de 3 |

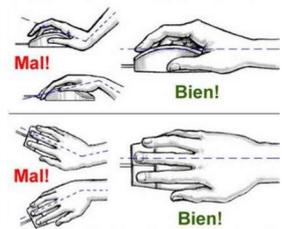
**TECLADO:**

- Será **móvil e inclinable** para poder adoptar una postura cómoda que no provoque cansancio en brazos y manos.
- **paralelo al borde de la mesa.** De esta manera, garantizamos un apoyo equilibrado de ambos brazos. Al teclear no apoye continuamente la muñeca en la mesa.
- Se debe **disponer de un espacio**, al menos de 10 cm, en la mesa, **delante del teclado**, para garantizar un buen apoyo de la muñeca y parte del antebrazo



**RATON:**

- Situar el **ratón al nivel del teclado** tan cerca de éste como sea posible. El cable del ratón debe permitir moverlo con comodidad sin tener que tirar de él o hacer esfuerzos innecesarios.
- Disponer de **espacio para mover el ratón.** Retira todo aquello que no permita mover el ratón con comodidad.
- **Sujeción del ratón.** El ratón se debe sujetar entre el pulgar y el 4º y 5º dedos. El 2º y 3º deben descansar ligeramente sobre los botones del ratón.
- **Antebrazo, muñeca y mano alineados.** Se recomienda mover el conjunto de antebrazo, la muñeca y la mano sin realizar desviaciones de la muñeca.
- **Alternar el uso del ratón** con las abreviaciones del teclado.



**REPOSAPIES:**

- será necesario cuando no pueda regularse la altura de la mesa y la altura del asiento no permita al usuario descansar sus pies en el suelo.
- **inclinación ajustable** entre 0º y 15º sobre el plano horizontal,
  - **dimensiones mínimas** de 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad
  - **superficies superior e inferior antideslizantes.**



**OTROS ELEMENTOS DE TRABAJO**

**ATRIL:**

Se recomienda cuando sea necesario trabajar de manera habitual con documentos impresos. Situarlo al lado de la pantalla y a su misma altura, para evitar desplazamientos verticales y horizontales del cuello.



**DOBLE PANTALLA:**

En caso de utilizar doble pantalla, es recomendable que ambas sean iguales en tamaño y resolución, a la vez que, deben situarse próximas para evitar giros del cuello o tronco mayores de 35º.



**DISPOSITIVO TELEFÓNICO DE MANOS LIBRES:**

En ocasiones se adoptan posturas inadecuadas y perjudiciales, con inclinación del cuello, para sujetar el teléfono mientras se utiliza el ordenador. La instalación de un dispositivo de manos libres permite realizar simultáneamente las tareas de atención telefónica y uso del ordenador/teclado.



**TELETRABAJO:**

- El **ordenador portátil** no facilita una postura ergonómica, por lo que mejor hacer solo un uso puntual. Si se va a realizar un uso prolongado, se recomienda mejorar la ergonomía empleando adaptadores de altura y periféricos independientes (ratón y teclado).
- Habilitar un lugar específico y aplicar las recomendaciones ergonómicas generales comentadas anteriormente.
- Nunca trabajar en la cama o en el sofá.



**RECUERDA CÓMO SE DEBERÍA TRABAJAR:** El conjunto mesa-silla debería facilitar el cambio de postura y en todo caso debería permitir adoptar una posición parecida a la que se indica en el esquema de la derecha:

- Los muslos deben estar horizontales y los pies apoyados en el suelo. De ser necesario debe usarse un reposapiés.
- El ángulo que forman el brazo y el antebrazo debe ser igual o superior a 90º y los antebrazos deben estar próximos al cuerpo.
- El borde superior de la pantalla debe quedar a la altura de los ojos.



**OTRAS RECOMENDACIONES**

- Alternar las tareas que requieran el uso del ordenador con otras diferentes.
- Planificar **pausas activas** a lo largo de la jornada para practicar ejercicios de activación, estiramiento o visuales. Se recomienda realizar una pausa activa **de al menos 5 minutos cada hora**.

**Ejercicios de activación**

- Son movimientos lentos, conscientes y fluidos, hasta el final del rango articular.
- Repite cada ejercicio al menos 5 veces y, si corresponde, en los 2 sentidos.



**Ejercicios de estiramiento**

- Combínalos con respiraciones profundas y lentas, y mantén la posición final de 6 a 10 segundos, sin dolor.
- Si sientes dolor, mareo o malestar deja de hacer el ejercicio. Si persiste, consulta al médico.



**Ejercicios visuales**



Aplica la regla de los 20: cada 20 minutos mira a 20 pies (6 metros) durante 20 segundos.



Cúbrete los ojos con las dos manos sin presionarlos durante 30 segundos.

Con la vista al frente, mueve los ojos lentamente:

arriba, abajo, a la derecha, a la izquierda, y en las 4 diagonales. Repite 3 veces.



- Realizar actividad física fuera del trabajo (p.e. entre 30 minutos y 1 hora al día de actividad aeróbica moderada como andar, correr,...)