	<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:

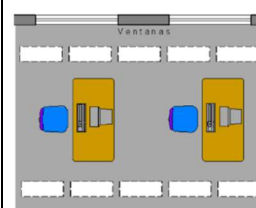
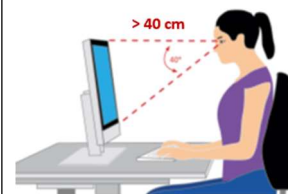
- El **asiento** debe ser:
  - **estable** (dotado de 5 puntos de apoyo en el suelo).
  - **regulable en altura y profundidad**, para evitar puntos de compresión.
- Para hallar la **altura correcta de la silla**, apoyamos las manos sobre el teclado, y después comprobamos si nuestro brazo y antebrazo están formando un ángulo de 90°. 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:

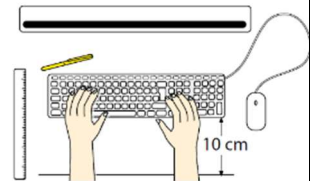
- **Distancia del monitor** a los ojos mayor de 40 cm. Se recomienda entre 60 a 80 cm.
- **Ubicación del monitor.** Se debe situar **delante de la persona** para evitar giros del cuello.
- Será **regulable en altura e inclinación** a voluntad del usuario. La parte superior del monitor debe situarse al 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

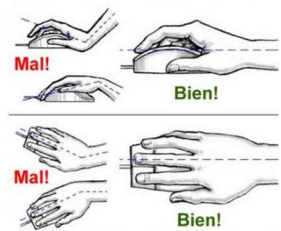
**TECLADO:**

- 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**

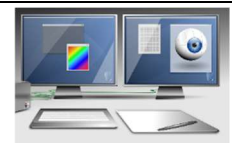
**ATRIL:**

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,...)