



JUNTA DE ANDALUCÍA

Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

LECTURA 10.

PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE
RIESGOS DERIVADOS DEL USO
DE PANTALLAS DE
VISUALIZACIÓN DE DATOS

de **Riesgos**
Laborales

prevención

Riesgos ergonómicos

Características y medidas preventivas en relación al equipamiento

❖ ENTORNO DE TRABAJO

Los factores a considerar en cuanto al entorno de trabajo son los siguientes:

- ✚ Espacio de trabajo
- ✚ Iluminación
- ✚ Ruido
- ✚ Climatización
- ✚ Emisiones



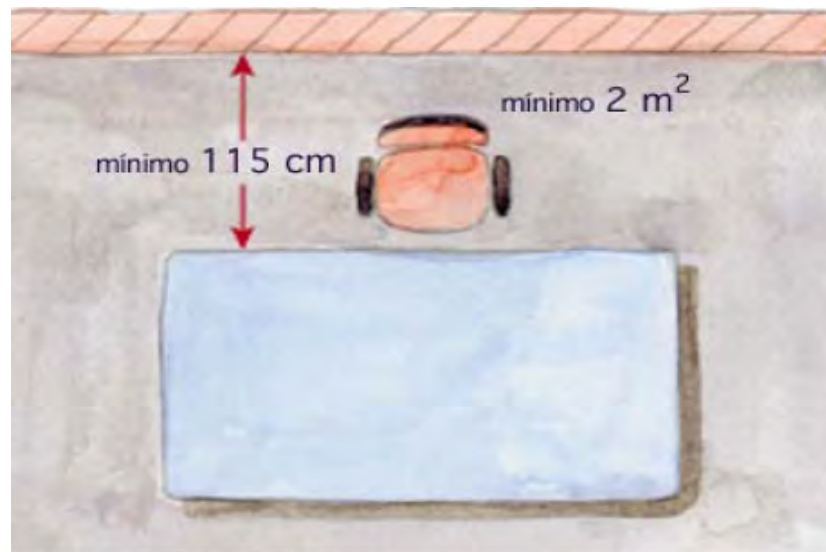
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Características y medidas preventivas en relación al equipamiento

❖ ESPACIO DE TRABAJO:

- ✦ Debe procurar mantenerse una amplitud que le permita trabajar sin agobios y con un espacio adecuado.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Características y medidas preventivas en relación al equipamiento

❖ ILUMINACION:

- La iluminación del puesto de trabajo deberá ser suficiente para la tarea a realizar y además se deben evitar los reflejos en las PVD.



NO



Distribución incorrecta



Distribución correcta



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Características y medidas preventivas en relación al equipamiento

❖ Ruido:

✦ El ruido producido por los equipos de trabajo deberá tenerse en cuenta, en especial para que no se perturbe la atención ni la inteligibilidad de la palabra. **Disminuya el volumen de sonido de todos los equipos.**



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Pantallas de Visualización de Datos

Riesgos ergonómicos

Características y medidas preventivas en relación al equipamiento

❖ SILLA DE TRABAJO:

✚ Utilice LA MOVILIDAD Y ADAPTABILIDAD de su silla de trabajo.

✚ Es necesario que las sillas tengan las RUEDAS EN BUEN ESTADO y la posibilidad de giro para permitir la movilidad y el acceso a los elementos de trabajo.

✚ La ALTURA del asiento deberá ser REGULADA.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Características y medidas preventivas en relación al equipamiento

- ✚ Lea si es posible las instrucciones de utilización de su equipo de trabajo
- ✚ La utilización de los reposabrazos permite dar apoyo y descanso a los hombros y brazos. ¡Úselos!
- ✚ Si no llega bien al suelo use un reposapiés.



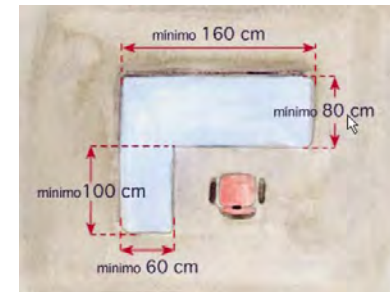
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Características y medidas preventivas en relación al equipamiento

❖ MESA DE TRABAJO:

✚ Deberá mantener libres las dimensiones suficientes y permitir la colocación flexible de las pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.



✚ Debajo de la mesa debe dejar un espacio holgado para las piernas y para permitir movimientos.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Características y medidas preventivas en relación al equipamiento

- ✦ Es conveniente que utilice el atril para colocar los documentos. El soporte de documentos deberá ser estable y regulable y estará colocado de tal modo que se reduzcan al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos.
- ✦ La superficie de la mesa debe ser poco reflectante (acabados en mate). En general son preferibles los colores suaves y deberían evitarse las superficies muy oscuras, que producen contrastes muy fuertes entre el tablero y los documentos.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Características y medidas preventivas en relación al equipamiento

- ✚ Los bordes de la mesa no deben ser cortantes, evitando cantos agudos y cualquier tipo de saliente. Los cajones se deben deslizar suavemente sin realizar esfuerzos importantes. Para ello, deben disponer de guías con rodamientos. Es imprescindible que existan topes de apertura, de manera que el cajón no salga del todo al abrirlo.
- ✚ Compruebe que los bloques de cajones y los archivadores disponen de dispositivo antivuelco.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Características y medidas preventivas en relación al equipamiento

❖ PANTALLA DE ORDENADOR:

- ✚ Controle que los caracteres de la pantalla están bien definidos y tienen una dimensión suficiente, teniendo también en cuenta la diferencia entre la polaridad positiva y negativa.
- ✚ Vigile que la imagen sea estable, sin destellos, centelleos o cualquier otra forma de inestabilidad.
- ✚ Ajuste la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, para adaptarlos a las condiciones del entorno.
- ✚ Oriente la pantalla para evitar reflejos y compruebe que no existen reverberaciones molestas.

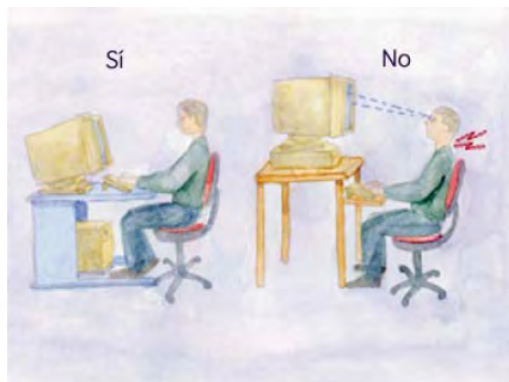


Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Características y medidas preventivas en relación al equipamiento

- ✦ La altura del monitor se ajustará de forma que su borde superior esté a la altura de los ojos del usuario (aproximadamente 43 a 47 cm. por encima del plano de la mesa), o algo por debajo. Colocar la pantalla sobre la CPU suele dar lugar a alturas excesivas. Una buena solución, en algunos casos, es colocar el monitor sobre un soporte regulable en altura.



Se puede observar como en el dibujo de la derecha el trabajador debe mantener la cabeza inclinada hacia arriba para poder observar la pantalla, por el contrario el dibujo de la izquierda muestra al trabajador con una inclinación de la cabeza neutra

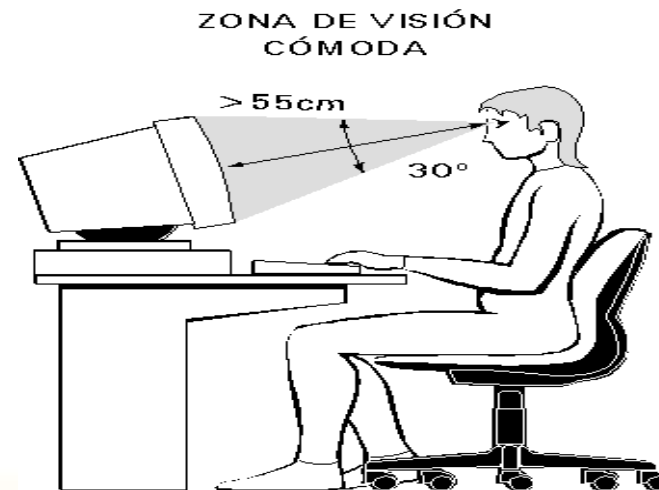


Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Características y medidas preventivas en relación al equipamiento

- ✦ La distancia de la pantalla a los ojos es un factor a tener en cuenta. Esta distancia estará en función del tamaño y forma de los caracteres, compruebe que no sea inferior a 55 cm.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Pantallas de Visualización de Datos

Riesgos ergonómicos

Principales riesgos asociados al trabajo con PVD

❖ RELACIONADOS CON LA CARGA FISICA:

✚ Problemas músculos-esqueléticos, se dan principalmente por:

✓ Movilidad restringida, asociada al trabajo sedentario.

✓ Malas posturas, asociadas a la falta de apoyo en la espalda, posturas con la espalda muy flexionada, a la flexión o torsión del cuello al escribir o mirar la pantalla respectivamente, a los brazos sin apoyo, a falta de sitio para apoyar las muñecas y a la desviación cubital de las manos al teclear.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Principales riesgos asociados al trabajo con PVD

❖ RELACIONADOS CON LAS CONDICIONES AMBIENTALES:

✚ Son los generados por el ruido, iluminación, climatización. Se traducen en estrés, fatiga mental, etc...

❖ RELACIONADOS CON LA UBICACIÓN DEL ORDENADOR:

✚ Ordenador situado a un lado, de forma que se trabaja con torsión del tronco y giro de la cabeza.

✚ Pantalla demasiado cerca de los ojos y alta

✚ Falta de sitio para apoyar las muñecas y los antebrazos mientras se teclea o se maneja el ratón.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Principales riesgos asociados al trabajo con PVD

❖ RIESGOS RELACIONADOS CON ASPECTOS PSICOSOCIALES:

- Situaciones de sobrecarga o subcarga.
- La repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción.
- La presión indebida de tiempos.
- Las situaciones de aislamiento que impidan el contacto social en el lugar de trabajo.

Se traduce en fatiga física y mental



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Pantallas de Visualización de Datos