



# INFORMA

Importante!

## GUÍA DE TRABAJO CON PANTALLAS VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

La normativa relativa a PVD está recogida en El Real Decreto 488/1997 de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización, así mismo, el empresario, o las distintas Administraciones Públicas respecto al personal a su servicio, adoptarán las medidas necesarias para que la utilización por los trabajadores/as de equipos con pantallas de visualización no suponga riesgos para su seguridad o salud.

- Los principales riesgos asociados a la utilización de estos equipos de trabajo son:
  - Trastornos musculoesqueléticos.
  - Problemas visuales.
  - Fatiga mental.
- La probabilidad de experimentar tales trastornos está relacionada directamente:
  - Con la frecuencia y duración de los períodos de trabajo ante la pantalla.
  - Intensidad y grado de atención requeridos por la tarea.
  - Posibilidad de que el operador pueda seguir su propio ritmo de trabajo o efectuar pausas.



### 1 DISEÑO DEL PUESTO

El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de manera que permita los movimientos y favorezca los cambios de postura.

Es conveniente dejar libre el perímetro de la mesa para aprovechar bien la superficie de trabajo y permitir la movilidad del trabajador.

Detrás de la mesa debe quedar un espacio de al menos 115 cm.

La superficie libre detrás de la mesa (para moverse con la silla) debe ser de al menos 2 metros cuadrados.

Ruido: deberá tenerse en cuenta al diseñar los locales de trabajo, en especial para que no se perturbe la atención ni la inteligibilidad de la palabra.

Emissiones: toda radiación, excepción hecha de la parte visible del espectro electromagnético, deberá reducirse a niveles insignificantes.



[upsindicatodetransportes.es](http://upsindicatodetransportes.es)

633 15 75 43

91 406 88 00 Ext: 8486



[info@upsindicatodetransportes.es](mailto:info@upsindicatodetransportes.es)

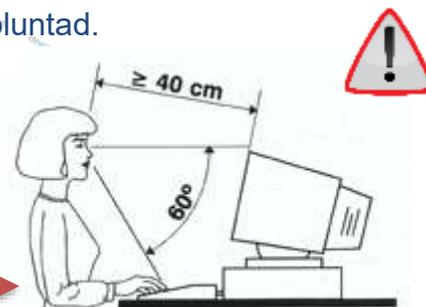
# INFORMA



## 2 ELEMENTOS DEL PUESTO

### Pantalla

- Caracteres e imagen de la pantalla con un determinado tamaño y sin fenómenos de destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad.
- De luminosidad y el contraste entre los caracteres ajustables. La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar al usuario.
- La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad.
- Respecto a la colocación de la pantalla:
- Situarla a una distancia superior a 40 cm.
- A una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal. Así se evita posiciones forzadas del cuello. (Ver Fig.)



### Teclado

- Deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o las manos.
- Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar en la mesa brazos y manos. De esta forma se evita fatiga y otras lesiones posturales.
- La superficie del teclado deberá ser mate para evitar los reflejos.
- La disposición del teclado y las características de las teclas deberán tender a facilitar su utilización.
- Los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.

### Mesa o superficie de trabajo.

- Poco reflectantes.
- Tener dimensiones suficientes.
- Permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.
- El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores/as una posición cómoda.



[upsindicatodetransportes.es](http://upsindicatodetransportes.es)

633 15 75 43

91 406 88 00 Ext: 8486



[info@upsindicatodetransportes.es](mailto:info@upsindicatodetransportes.es)

# INFORMA

## Asiento de trabajo

- Estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable.
- La altura del mismo deberá ser regulable.
- El respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable, recomendable con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar.
- Se pondrá un reposapiés a disposición de quienes lo deseen.



### Es recomendable, aunque **no obligatorio**:

- Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas.
- Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo.
- También deberían incluir ruedas, especialmente cuando se trabaje sobre superficies muy amplias. El reposapiés se hace necesario en los casos donde no se puede regular la altura de la mesa y la altura del asiento no permite al usuario descansar sus pies en el suelo.



## 3 MEDIO AMBIENTE FÍSICO

### Iluminación.

- La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno.
- Deberán evitarse los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo.
- Reflejos y deslumbramientos.

### Ruido.

- El ruido producido por los equipos instalados en el puesto de trabajo deberá tenerse en cuenta al diseñar el mismo, en especial para que no se perturbe la atención ni la palabra.

### Calor.

- Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores/as.



[upsindicatodetransportes.es](http://upsindicatodetransportes.es)

633 15 75 43

91 406 88 00 Ext: 8486



[info@upsindicatodetransportes.es](mailto:info@upsindicatodetransportes.es)

# INFORMA

## Emisiones.

- Toda radiación, excepción hecha de la parte visible del espectro electromagnético, deberá reducirse a niveles insignificantes desde el punto de vista de la protección de la seguridad y de la salud de los trabajadores/as.

## Humedad.

- Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable.



## 4 RELACIÓN ORDENADOR-PERSONA

Para la elaboración, la elección, la compra y la modificación de programas, así como para la definición de las tareas que requieran pantallas de visualización, se tendrá en cuenta los siguientes factores:

- El programa habrá de estar adaptado a la tarea que deba realizarse.
- El programa habrá de ser fácil de utilizar y deberá, en su caso, poder adaptarse al nivel de conocimientos y de experiencia del usuario; no deberá utilizarse ningún dispositivo cuantitativo o cualitativo de control sin que los trabajadores/as hayan sido informados y previa consulta con sus representantes.



## 5 ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Existe toda una serie de medidas organizativas, a realizar desde la dirección de las empresas que evitan o minimizan los riesgos de los trabajadores/as usuarios de PVD:

- Las dirigidas a garantizar que todos los elementos materiales constitutivos del puesto satisfagan los requisitos de diseño ergonómico (equipamiento, programas de ordenador, condiciones ambientales, etc.).
- Las dirigidas a garantizar la formación e información de los trabajadores/as usuarios de PVD.



[upsindicatodetransportes.es](http://upsindicatodetransportes.es)

633 15 75 43



91 406 88 00 Ext: 8486



[info@upsindicatodetransportes.es](mailto:info@upsindicatodetransportes.es)

# INFORMA

- Las dirigidas a garantizar formas correctas de organización del trabajo, dado que los principales riesgos del trabajo prolongado ante la pantalla están muy ligados al diseño de las tareas y la organización del trabajo:

Un margen de autonomía suficiente para poder seguir su propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discrecionales para prevenir las fatigas física, visual y mental.

Alternar el trabajo ante la pantalla con otras tareas que demanden menores esfuerzos visuales o musculoesqueléticos, con el fin de prevenir la fatiga.

Respecto a las pausas, de forma general:

- Antes de que sobrevenga la fatiga.
- El tiempo de las pausas no debe ser recuperado aumentando, por ejemplo, el ritmo de trabajo durante los períodos de actividad.
- Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las pausas largas y escasas.
- Deben permitir al trabajador relajar la vista (por ejemplo, mirando algunas escenas lejanas), cambiar de postura, dar algunos pasos, etc.
- A título orientativo, lo más habitual sería establecer pausas de unos 10 ó 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla.

## ¡ATENCIÓN!



**SI TE GUSTA ESTE CONTENIDO COMPARTE CON TUS CONTACTOS Y/O COMPAÑEROS/AS, EL CONOCIMIENTO ES ESENCIAL PARA LA PREVENCIÓN**



**Up** Siempre Contigo  
Sindicato de Transportes



[upsindicatodetransportes.es](http://upsindicatodetransportes.es)

633 15 75 43

91 406 88 00 Ext: 8486



[info@upsindicatodetransportes.es](mailto:info@upsindicatodetransportes.es)

# INFORMA

## RECOMENDACIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS A UN PUESTO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

### Silla

Una silla que cumpla todos los requisitos de seguridad puede resultar incómoda si no está bien ajustada a las características del trabajador/a y de la tarea que se realiza.

- Altura del asiento
- Apoye firmemente zona lumbar de la espalda en el respaldo.
- Acerque su silla a la mesa y ajuste la altura del asiento hasta que los brazos le queden a una altura cómoda para trabajar (debe poder apoyar los codos más o menos a altura de 90°).
- Debe poder apoyar los pies firmemente en el suelo, quedando las piernas paralelas a la horizontal.
- Si la silla está muy alta, notara presión del borde delantero del asiento sobre las corvas o los muslos, produciéndose dificultad circulatoria en las piernas. En este caso solicite un reposapiés.
- Si la silla está en un plano más bajo del normal, le obligará a tener las piernas levantadas, produciéndose fatiga muscular.
- Altura del respaldo e Inclinación del respaldo
- Consulte las instrucciones de su silla y compruebe que una vez efectuado el ajuste su apoyo lumbar resulta cómodo y efectivo. A veces una inclinación hacia delante del respaldo favorece una fuerza en sentido contrario de los músculos de la espalda del trabajador lo que produce, una vez acostumbrado a esta sensación, un fortalecimiento de la musculatura lumbar.
- Le debe permitir un posicionamiento recto de la espalda.
- Hay que evitar “dejarse caer” sobre la silla ya que aumentamos los riesgos de lesiones lumbares.



**RECUERDA:** Seguir estas recomendaciones, si tienes ALGUNA DUDA o DENUNCIA, notifícalo a tu mando superior y ponte en contacto con UP Sindicato de Transportes, o bien, con los delegados/as de Prevención de Riesgos Laborales del Comité de Empresa.

**TU SALUD ES LO PRIMERO**



[upsindicatodetransportes.es](http://upsindicatodetransportes.es)

633 15 75 43

91 406 88 00 Ext: 8486



[info@upsindicatodetransportes.es](mailto:info@upsindicatodetransportes.es)

# INFORMA

## Pantalla

- Sitúa la pantalla en frente de ti, evitando giros del cuello (ángulo de giro inferior a 35°).
- Retrasa la pantalla todo lo que puedas, así minimizarás los efectos de la radiación lumínica. La distancia mínima entre los ojos y la pantalla debe ser de 55 cm.
- El borde superior de la pantalla debe quedar a la altura de los ojos o algo por debajo.
- A veces se apoya el monitor encima de la CPU, quedando el ordenador esté demasiado alto, esto produce lesiones o molestias en el cuello al mirar por encima de la horizontal.
- Si la pantalla está demasiado baja y le obliga a doblar el cuello hacia abajo, coloca un soporte para subir el nivel de dicha pantalla.
- Si debes introducir muchos datos en el ordenador, utiliza un atril o un soporte de documentos, así evitarás giros y flexiones del cuello. Usar el atril es una práctica recomendable también para leer documentos o estudiar.
- Si delante del ordenador sufres reflejos en la pantalla procedentes de otras fuentes de luz, trata de corregir estas anomalías mediante persianas, pantallas difusoras en los puntos de luz del techo, o medidas similares, si no, adoptarás posturas forzadas para evitarlas, lo cual es contraproducente y a largo plazo le provocarán molestias en la espalda o en el cuello.



### RESUMEN DE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS

A parte de las medidas preventivas descritas al citar los riesgos a asociados a puestos de PVD, se pueden seguir estas directrices generales a adoptar:

**Medidas dirigidas a garantizar que todos los elementos del puesto satisfagan los requisitos ergonómicos.** Por ejemplo, utilización de pantallas de buena calidad, sistemas de iluminación que no produzcan reflejos ni deslumbramientos, programas informáticos de fácil manejo.

**Medidas dirigidas a garantizar formas correctas de organización del trabajo.** Por ejemplo, la posibilidad de realizar pequeñas pausas periódicas para prevenir la fatiga y respetar el propio ritmo de trabajo sin apremios excesivos de tiempo.

**Medidas dirigidas a proporcionar una información y formación adecuadas a los usuarios de equipos con pantallas de visualización.** Por ejemplo, facilitar la información necesaria para saber utilizar correctamente el equipo de trabajo y proporcionar una formación básica sobre los tipos de riesgo existentes y la forma de prevenirlos.



[upsindicatodetransportes.es](http://upsindicatodetransportes.es)

633 15 75 43

91 406 88 00 Ext: 8486



[info@upsindicatodetransportes.es](mailto:info@upsindicatodetransportes.es)