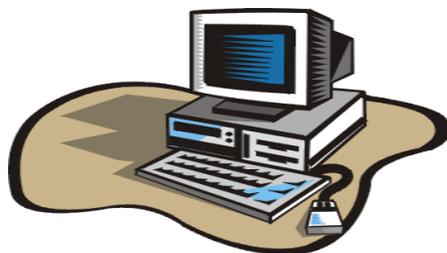


ANEXO III.-PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

PUESTOS DE TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS



Los equipos informáticos que incorporan pantallas de visualización de datos (PVD's) son uno de los elementos de trabajo más comunes entre la población trabajadora.

De manera reiterada los síntomas más habituales que presentan los trabajadores ocupantes de este tipo de puestos son trastornos musculoesqueléticos, problemas de fatiga visual y mental, etc. Su aparición suele deberse, bien a un diseño incorrecto del puesto de trabajo (o mala disposición de los útiles del mismo), bien a ciertas condiciones individuales del propio trabajador, como por ejemplo, la adopción de posturas incorrectas durante el trabajo. En este tríptico se presentan las principales medidas de prevención y protección encaminadas a la eliminación/reducción de los riesgos, y por tanto de la sintomatología antes descrita.

👉 ÚTILES EN EL PUESTO DE TRABAJO

MESA DE TRABAJO

- Dimensión suficiente para disponer objetos y permitir movilidad del trabajador en el desarrollo de las tareas
- Superficie mate, para evitar reflejos

SILLA

- Asiento ajustable en altura, con curvatura en el extremo exterior
- Respaldo ajustable en altura e inclinación

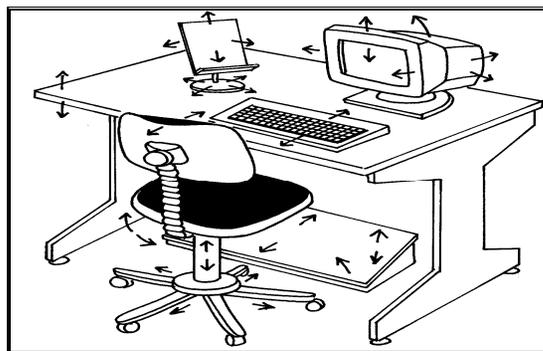
PANTALLA

- Orientable en altura e inclinación
- Permite ajustar brillo y contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla

TECLADO

- Independiente de la pantalla
- Superficie mate, para evitar reflejos

En términos generales, las características de los elementos del puesto deben favorecer flexibilidad en la adopción de posturas durante el trabajo por parte del trabajador.



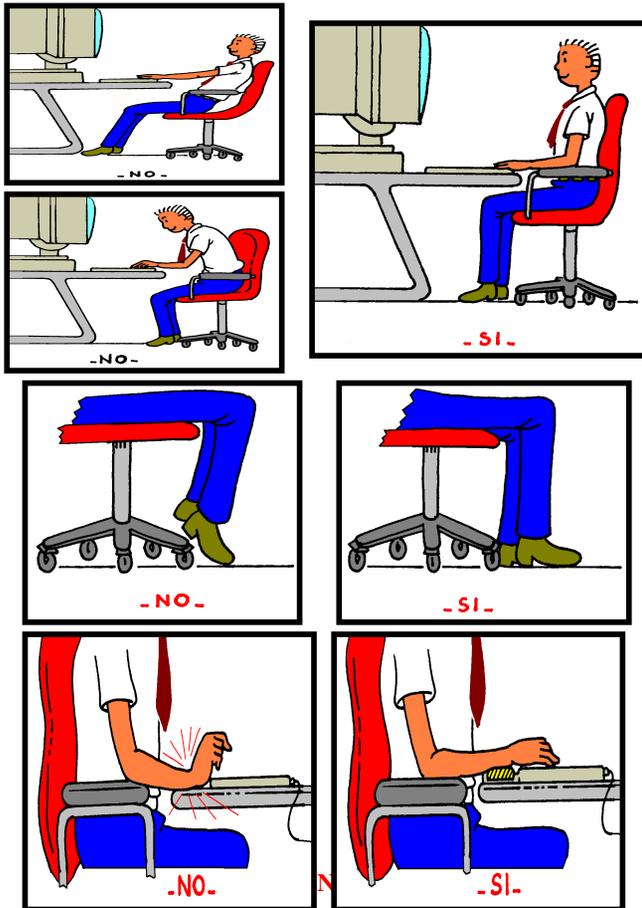
¿Cómo ajustar los elementos del puesto?

1- De pie frente de la silla ajustamos la altura de la misma de forma que el asiento quede justo por debajo de la rodilla.	
2- Siéntese de forma que el hueco entre el borde frontal del asiento y la pantorrilla quepa justo un puño cerrado.	
3- Ajuste el respaldo de la silla de forma que se apoye completamente en la parte baja de la espalda.	
4- La posición correcta debe garantizar que la superficie de trabajo quede a la altura de los codos cuando la espalda está recta y los brazos cuelgan por ambos lados.	
5- Ajuste la silla para que la superficie de trabajo quede a la altura de los codos. Utilice reposapiés ajustable si, sus piernas quedan colgando o nota presión del asiento sobre la parte trasera de sus muslos.	

PRINCIPALES CONSECUENCIAS DE HÁBITOS DE USO INADECUADOS

El hecho de trabajar adoptando posturas incorrectas, movimientos repetitivos, mobiliario no adaptado, etc durante períodos de tiempo prolongados, puede dar lugar a una disminución de la capacidad física, pudiéndose producir fatiga física, visual, e incluso lesiones osteoarticulares, lumbalgias, dorsalgias, ... La principal característica de estas dolencias es su "acumulación": con el reposo se produce una recuperación sólo parcial, que vuelve a manifestarse si se reanuda la actividad en las mismas condiciones.

ALGUNAS POSICIONES DE TRABAJO...



- MESA**
 - ♦ DISPON DE ESPACIO SUFICIENTE PARA MOVER LAS PIERNAS; NO ALMACENES OBJETOS BAJO LA MESA
 - ♦ DISPON LOS ÚTILES EN LA MESA EN FUNCIÓN DE LA FRECUENCIA DE USO
- SILLA**
 - ♦ REGULA LA ALTURA; LOS PIES DEBEN DESCANSAR SOBRE EL SUELO
 - ♦ NO MANTENGAS PIERNAS CRUZADAS
- PANTALLA**
 - ♦ ENTRE EL MONITOR Y TÚ, DEBE HABER UNOS 60 CM.
 - ♦ AJUSTA LA ALTURA, DE FORMA QUE LA POSICIÓN DEL CUELLO SEA NATURAL
- TECLADO**
 - ♦ COLÓCALO JUSTO ENFRENTA, Y ENTRE 5 Y 10 CM DEL BORDE DE LA MESA
 - ♦ LOS ANTEBRAZOS, MUÑECAS Y MANOS DEBEN QUEDAR ALINEADAS EN POSICIÓN DERECHA Y EN LÍNEA RECTA

UNA BUENA POSTURA DE TRABAJO SUPONE...

- 1 MANTENER LA COLUMNA RECTA, APOYADA EN EL RESPALDO DE LA SILLA
- 2 LOS PIES APOYADOS EN EL SUELO (O REPOSAPIÉS)
- 3 EXTREMIDADES FORMANDO ÁNGULO RECTO

RECUERDA:

- A) EL CAMBIO DE POSTURA ES IMPORTANTE PARA EL DESCANSO MUSCULAR
- B) HAZ EJERCICIOS PARA ALIVIAR LA TENSIÓN DE CUELLO, HOMBROS Y ESPALDA
- C) EVITA GIROS O INCLINACIONES DEL TRONCO

EJERCICIO RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN MUSCULAR

ESTIRAMIENTO SUPERIOR		ARQUEAR LA ESPALDA	
PUNTA ARRIBA, PUNTA ABAJO		FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DEL TOBILLO	
ROTACIÓN DE HOMBROS		SUSPENSIÓN DE LA PIERNA	
ESTIRAMIENTO LATERAL		RESPIRACIÓN	<p>Cierre los ojos. Tápelos con las palmas de las manos, sin apretar. Respire profundamente 8 ó 9 veces.</p> <p>Espera unos pocos segundos, descúbralos y parpadee fuertemente.</p>