

EL TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

1 NORMAS GENERALES

El uso prolongado de PVD y la adopción de posturas inadecuadas pueden tener un efecto negativo en la salud. Las fatigas visual, física o mental son evitables con unas pautas sencillas, aplicadas a la organización y al entorno del trabajo.

Postura ergonómica

- El tronco en posición vertical, sin giros, y línea de visión paralela al plano horizontal.
- Muslos en posición horizontal, piernas verticales o ligeramente extendidas y pies descansando sobre el suelo.
- Brazos verticales y antebrazos horizontales, formando ángulo recto desde el codo.
- Antebrazos y manos alineados en el mismo eje y relajados, sin forzar la postura.

Posturas inadecuadas

- Inclinación excesiva o giro de la cabeza.
- Inclinación del tronco hacia delante y sin apoyo.
- Fémures inclinados hacia abajo.
- Excesiva flexión de la muñeca.
- Excesivo alejamiento o cercanía al monitor.

2 CARACTERÍSTICAS Y SITUACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL PUESTO

Pantalla

La distancia a la pantalla debe ser superior a 40 cm. La línea de visión debe ir paralela al plano horizontal o ligeramente inclinada hacia abajo (10° - 20°). Debe visualizarse la pantalla entre la línea de visión horizontal y un ángulo de 60° bajo la misma. Se recomienda trabajar con pantalla limpia, fondo claro y caracteres oscuros (polaridad positiva). Es importante regular la luminosidad y contraste de los caracteres, así como el fondo de la pantalla, en función de la iluminación del entorno y del trabajo a realizar.

Teclado

Debe ser independiente de la pantalla. Delante del teclado, espacio libre para apoyar las muñecas (10 cm). Cuando se trabaje con portátil se recomienda disponer de teclado independiente.

Ratón

Lo más próximo al teclado, habilitando espacio para utilizarlo sin forzar brazo, mano o dedos. El uso de almohadilla reposamuñecas está recomendado.

Portadocumentos

Se ajustará a la misma altura e inclinación que la pantalla y lo más próxima a ella.

3 ESPACIO DE TRABAJO

La mesa

Debe permitir colocar la pantalla, el teclado, el ratón y la documentación de trabajo de forma adecuada. Evitar este espacio como zona de almacenamiento. Bajo la mesa habrá espacio para permitir la movilidad de los miembros inferiores. Se recomienda que este espacio sea de 60 cm de ancho por 65 ó 70 cm de profundidad. Bordes y contornos redondeados. Color mate recomendado.

La silla

Regulable en altura para conseguir el apoyo de los codos sobre la mesa. Permitirá la regulación del respaldo hasta que se adapte a la curvatura de la columna en la zona lumbar.

Reposapiés

Necesario en el caso de que, tras regular la altura de la silla, no se apoyen los pies firmemente en el suelo.

4 CONDICIONES AMBIENTALES

Iluminación

La mayoría de las PVD proporciona un mayor rango de regulación del contraste y tratamiento antirreflejo, permitiendo un nivel de iluminación de 500 lux, mínimo recomendable para lectura, escritura de impresos y otras tareas de oficina.

Ruido

El nivel sonoro continuo será lo más bajo posible, no debiendo exceder de 55 decibelios si las tareas son difíciles y complejas. La impresora debe estar lejos del puesto de trabajo.

Temperatura y humedad

Es recomendable que la temperatura operativa de confort se mantenga dentro de los siguientes rangos: invierno, 20 a 24°C , y verano, 23 a 26°C , nunca sobrepasando el rango de 17 a 27°C . La velocidad del aire conviene que no sea elevada, orientando las salidas de forma que no incidan sobre el puesto de trabajo. Es adecuado cierto grado de humedad, entre 45 y 65%, y no abusar de la calefacción ni del aire acondicionado. También es aconsejable ventilar a diario el local donde se encuentra el ordenador.

Radiaciones

Las posibles emisiones se encuentran muy por debajo de los límites establecidos por la Organización Mundial de la Salud.

Cargas electroestáticas

Para reducir su acumulación se recomienda evitar el uso de prendas de fibras sintéticas y el calzado con suela de goma, caucho o material sintético similar no conductor. Un nivel de humedad relativa por encima del 50% ayuda a reducir el incremento de cargas electroestáticas.

5 RECOMENDACIONES

- Evitar posturas estáticas prolongadas.
- Llevar a cabo ejercicios de relajación de cuello, espalda y antebrazos.
- Las pausas recomendadas serán frecuentes y breves.
- Al trabajar con portátil, utilizar periféricos en caso de uso prolongado.



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea



Legislación

Real Decreto 488/97, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización. BOE n.º 97 de 23/04/97.

Real Decreto 486/97, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. BOE n.º 97 de 23/04/97.

Servicio de Prevención: tño. 94 601 31 87