Trabajo con Pantallas de Visualización de Datos (PVD)

La probabilidad de sufrir trastornos por el uso de pantallas de visualización de datos está directamente relacionada con:

- La frecuencia y la duración de los períodos de trabajo ante la pantalla.
- La intensidad y el grado de atención que requiera la tarea.
- El ritmo de trabajo (autonomía) y la posibilidad de efectuar pausas.

Riesgos específicos

- Fatiga visual.
- Fatiga física. Trastornos musculoesqueléticos
- Carga mental.

Medidas preventivas

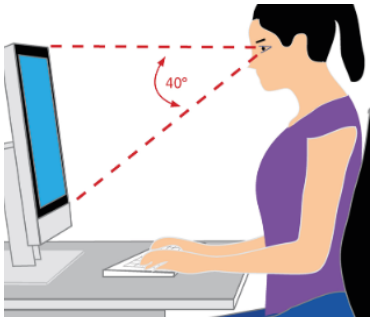
La mesa o superficie donde esté colocada la pantalla debe tener una profundidad suficiente para permitir que la distancia de la pantalla a los ojos sea confortable. Esta distancia no debe ser inferior a 40 cm ni superior a 90 cm.



Existirá espacio suficiente entre el teclado y el borde de la mesa para poder apoyar las muñecas.



La pantalla se situará a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de los ojos del usuario de manera que pueda ser visualizada dentro del espacio situado entre la línea de visión horizontal y la trazada a 40° bajo la horizontal de forma que la flexión del cuello esté entre 0° y 25°.



Cuando utilicemos el ratón, la mano debe reposar sobre él, con la muñeca recta.



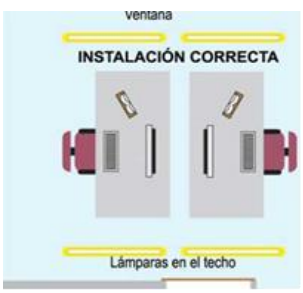
El brazo debe descansar sobre la mesa y el codo debe formar un ángulo recto



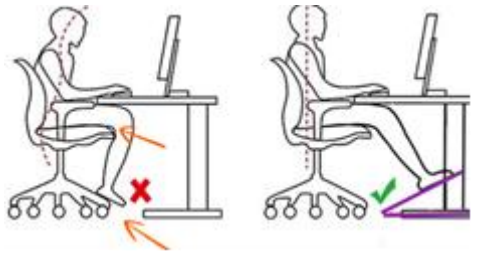
En cuanto al nivel de iluminación, se recomiendan 500 lux para trabajo con PVD. Alrededor del puesto de trabajo deben evitarse superficies “muy iluminadas” al lado de otras “muy poco iluminadas”, de manera que se eviten reflejos y deslumbramientos.

La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas. Si no es posible se utilizarán cortinas.





Respecto a la silla, el borde del asiento ha de ser redondeado y el respaldo con una suave prominencia que permita el apoyo lumbar. En el caso de que no se pueda regular la altura de la mesa y no se apoyen firmemente los pies en el suelo, o que se note presión del borde delantero del asiento sobre los muslos, se hará uso de un reposapiés.



En cuanto a la carga mental, se recomienda:

- Realizar las tareas que requieran mayor concentración, siempre que se pueda, en momentos en los que haya menos interferencias. Se trata de elegir una tarea y centrarse en ella, eliminando cualquier otra distracción, poniendo el foco únicamente en la tarea que se está realizando.
- Planificar el trabajo estableciendo metas realistas.
- Marcar las 3 cosas más importantes del día para que cuando vayan entrando nuevas actividades, haya un criterio para elegir cuál realizar primero.
- Realizar pausas cortas y frecuentes, antes de que sobrevenga la fatiga, lejos de cualquier pantalla.
- Se aprovecharán dichos descansos para realizar estiramientos musculares y ejercicios de relajación visual.

¿El uso de un ordenador portátil expone a más riesgos?

Sí, debido a:

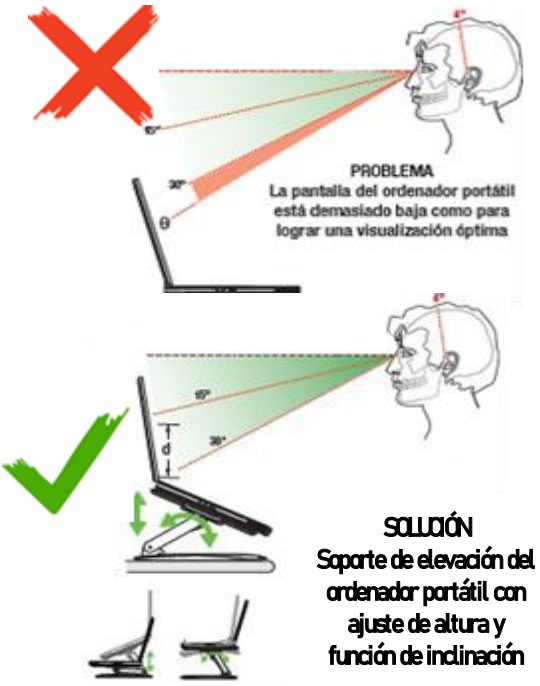
- El diseño integrado de la pantalla y el teclado del ordenador portátil impide ajustar la distancia entre éstos, lo que obliga a adoptar posturas forzadas de cuello y cabeza.
- La integración del ratón y el diseño del teclado del ordenador portátil conlleva a que el trabajo de teclear requiera más movimientos, y en consecuencia la adopción de posturas forzadas de manos y muñecas.
- El transporte del equipo de trabajo, durante el desplazamiento entre el domicilio y el centro de trabajo, puede incidir en una sobrecarga muscular.

¿Qué medidas preventivas adicionales podemos adoptar para prevenir los riesgos en un ordenador portátil?

Siempre que sea posible se evitará, en todo caso, el uso de ordenadores portátiles durante tiempo prolongado.

Para hacer un buen uso del mismo se llevarán a cabo las siguientes medidas:

- Configurar un espacio de trabajo con el portátil conectándolo a dispositivos periféricos (pantalla, teclado y ratón independientes).
- Si no se cuenta con pantalla independiente, se utilizará un soporte de elevación, que permita modificar la altura e inclinación de la pantalla.
- Evitar, en todo caso, utilizar el teclado del ordenador portátil, haciendo uso de un teclado independiente.



- Transportar el equipo portátil en mochila, para reducir la presión sobre los brazos y distribuir la carga uniformemente sobre el cuerpo.
- Si el transporte se realiza en un bolso tipo bandolera o maleta, cambiar periódicamente el brazo con el que se transporte el ordenador.

JUNTA DE EXTREMADURA

http://ssprl.juntaex.es