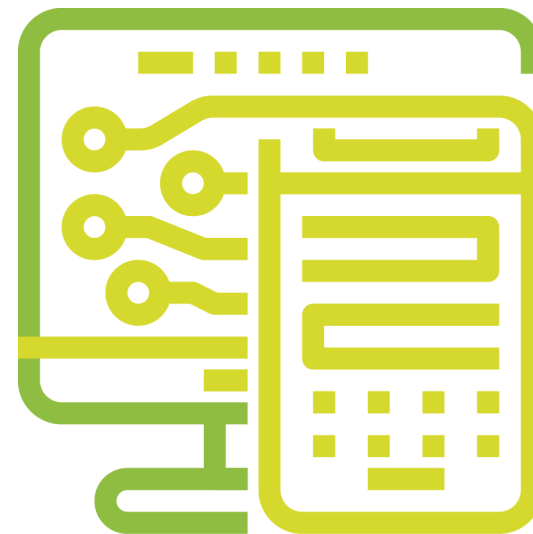




PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Medidas preventivas y
recomendaciones



Plan General de Actividades Preventivas de la
Seguridad Social 2020



www.mutuamontanesa.es

Departamento de Prevención de Riesgos
Laborales de Mutua Montañesa
D.L.SA 499-2015

¿Qué se entiende por PVD?

Pantalla alfanumérica o gráfica independiente del método de representación visual utilizado.

¿Quién es un trabajador usuario de PVD?

Aquel trabajador que supere las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos.

Riesgos derivados del trabajo con PVD

Trastornos musculo esqueléticos: en dedos, muñecas, espalda, cuello, hombros y piernas.

Fatiga Visual: picor ocular, aumento de parpadeo, lagrimeo, pesadez en parpados y ojos.


Fatiga mental: relacionada con las características de las tareas, estrés, monotonía, sobrecarga de trabajo, insatisfacción laboral, , etc.

Concepción ergonómica del puesto de trabajo

- La superficie mínima de la mesa de trabajo será de 90 x 120 cm y la altura recomendable 75 cm.
- La silla tendrá 5 puntos de apoyo, el asiento será regulable en altura y el respaldo regulable en altura e inclinación.
- La altura relativa entre la silla y la mesa de trabajo debe ser tal que las manos queden a la altura del teclado, con un ángulo de articulación de 90 a 100°.
- Entre el teclado y el borde libre de la mesa debe quedar una distancia de 5 a 10 cm que actúe a modo de reposamanos.
- Para el trabajo en posición sentado, debe habilitarse el suficiente espacio para los miembros inferiores (muslos, rodillas y pies).
- Se utilizará un reposapiés cuando la altura de la silla no permita al trabajador descansar los pies en el suelo.
- La distancia ojo-pantalla no debe ser inferior a 45 cm ni superior a 80 cm.
- La pantalla debe colocarse enfrente del operador.
- Cuando se utilice portadocumentos o atril se emplazará de tal modo, que la distancia de lectura del documento sea similar a la distancia ojo-pantalla.
- Los puestos se colocarán de forma que las ventanas queden situadas lateralmente y no produzcan reflejos.
- El nivel de iluminación recomendado es de unos 500 lux.



Durante el trabajo

- Evita giros bruscos de cuello y cabeza.
 - Mantente sentado adecuadamente en la silla.
 - Mantén el ángulo del brazo y antebrazo por encima de 90°.
 - Realiza pequeñas pausas y ejercicios de relajación para evitar la fatiga muscular.
 - Procura cambiar de postura con cierta frecuencia, evitando sentarte con las piernas cruzadas.
 - No sujetes el teléfono con el hombro para poder seguir utilizando ambas manos.
 - Ten ordenado el espacio de trabajo de manera que no tengas que hacer esfuerzos innecesarios para alcanzar los documentos o utensilios
- 

Ejercicios de relajación

- Inclinar levemente la cabeza hacia atrás.
 - Bajar la barbilla hasta el pecho.
 - Girar lateralmente la cabeza a derecha e izquierda. Inclinar lateralmente la cabeza a derecha e izquierda.
 - Subir y bajar los hombros.
 - Manos en la nuca y espalda recta.
 - Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo alternativamente.
 - Colocar los brazos a la altura del pecho con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro: Dirigir al máximo los codos hacia atrás y vuelta a la posición de partida.
- 