

FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

E-01

SI UD. TRABAJA CON ORDENADOR TENGA EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES GENERALES:

- ASIENTO:

Silla estable dotada de 5 apoyos para el suelo (recomendable con ruedas), que permita regular sentado la altura del asiento y del respaldo por separado, opcionalmente con reposabrazos regulable en altura.

- Antes de comenzar a trabajar, regule la altura del asiento con respecto a la mesa, de manera que pueda poner firmemente los pies en el suelo, sin apreciar una excesiva presión en la parte inferior de los muslos cerca de las rodillas. Los muslos deben permanecer horizontales, con la planta de los pies en ángulo recto respecto a la pierna.
- Ajuste la altura del respaldo de la silla de manera que quede espacio suficiente entre el asiento y el respaldo para que quepan las nalgas y obtengan así un buen soporte en la parte baja de la espalda.

Para más información, ver ficha: [E-10 Ajuste ergonómico de la silla de oficina](#).

- MESA:

Las dimensiones de la mesa deben de ser suficientes para permitir la colocación adecuada de la pantalla, teclado y documentos, así como con un espacio libre debajo de la misma, que permita la movilidad libre de las piernas. De color claro y mate.

- Antes de comenzar, compruebe que la altura del tablero de la mesa es cómoda para trabajar en ella, para reducir el estatismo los antebrazos deben de contar con el apoyo de la mesa. Si la mesa se encuentra demasiado alta, la mejor solución es aumentar la altura del asiento de la silla y si es necesario para apoyar los pies en el suelo se usará un reposapiés.

- PANTALLA:

La pantalla del ordenador debe ser móvil en las tres direcciones, lo que permite orientar la pantalla con relación a las demás fuentes luminosas y evitar reflejos. En caso de reflejos conviene cerrar persianas o cortinas de las ventanas o mover la mesa.

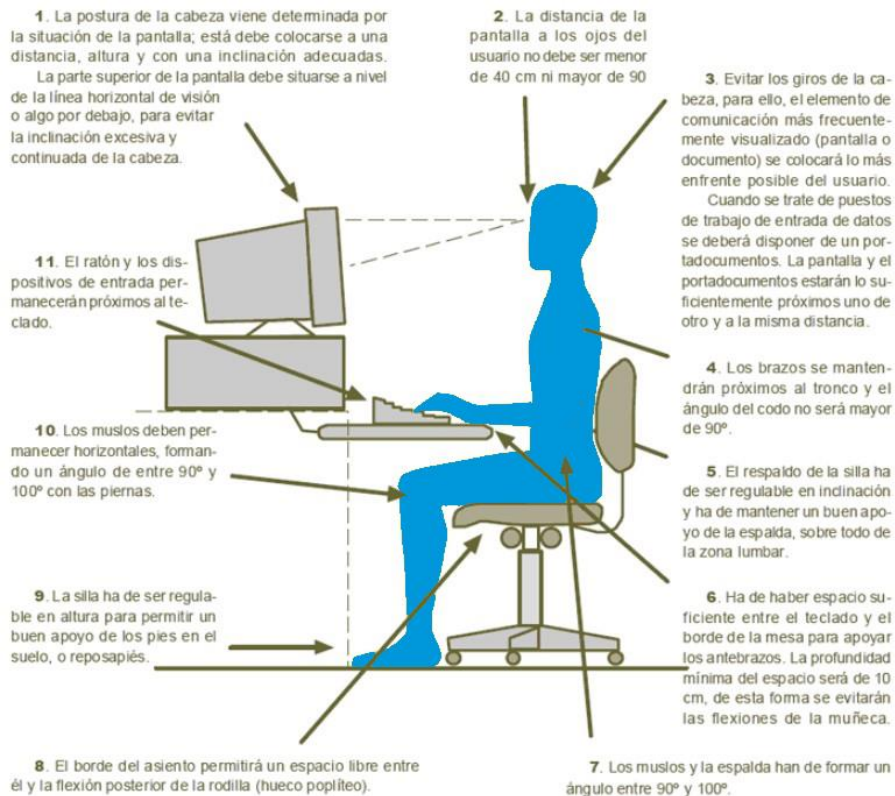
- Asegúrese que el monitor se encuentre frente a Ud., con una distancia de visión entre la pantalla y el ojo no menor de 40 cm con un máximo de 75 cm, de manera que coincida el borde superior de la pantalla con la altura de los ojos.
- Regule el brillo, contraste, y color en los monitores.
- El ángulo visual óptimo el trabajo en posición sentado debe estar comprendido entre 10° y 20° respecto a la colocación del ordenador.
- Puede colocar los documentos en un atril o portadocumentos, para evitar el cansancio de ojos y cuello. Se colocará a su misma altura al lado de la pantalla, pues de esta forma se acerca el documento escrito a la vista sin obligarse a adoptar posturas incorrectas

- REPOSAPIÉS: Se utilizará cuando la altura de la silla no permite descansar los pies en el suelo. Inclinación regulable.

- RATÓN: Colocar el ratón de forma que pueda utilizarse sin forzar las muñecas. Recuerde que puede programarse el uso tanto para la mano derecha como para la izquierda.

- TECLADO: Móvil, independiente de la pantalla, los símbolos fácilmente visibles, debe estar colocado al mismo nivel de los codos y levemente inclinado.

- Los brazos deben estar próximos al tronco y el ángulo del codo no ser mayor de 90°.
- Las muñecas no deben flexionarse, ni desviarse lateralmente más de 20°. Para mantener las muñecas relajadas, dejar una distancia entre el teclado y el borde libre de la mesa de unos 10 cm.



ES IMPORTANTE:

- 1.- Evitar los giros e inclinaciones frontales o laterales del tronco.
- 2.- Evitar los giros frecuentes de cabeza y cuello
- 3.- Debe variar la postura a voluntad a lo largo de la jornada.
- 4.- Realice pausas, en general se recomienda una pausa de 10 minutos cada dos horas de trabajo con la pantalla. Si la tarea exige gran atención, se debería hacer una pausa de 10 minutos cada hora. Si no es así, puede reducirse la frecuencia de las pausas.
- 5.- Las pausas deberían introducirse antes de que sobrevenga la fatiga, son más aconsejables las pausas cortas y frecuentes. Si es posible, debe realizarse lejos del monitor, para permitir relajar la vista y cambiar de postura.



Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás. Bajar la barbilla hacia el pecho

Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda

Inclinar lateralmente la cabeza a derecha e izquierda.

Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo. Bajar los hombros.

Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro. Dirigir al máximo los codos hacia atrás.

Se puede realizar alguna tabla sencilla de ejercicios visuales y musculares que ayuden a relajar la vista y el sistema musculoesquelético durante las pausas.



Colocamos la mano derecha en el lado izquierdo de la cabeza y mantenemos la posición durante 20 segundos. Repetir con el lado izquierdo



Colocamos las dos manos en la parte superior de la cabeza, empujamos hacia delante mantener la posición 20 s



Brazo dcho. extendido hacia delante en línea con el hombro. Dedos hacia abajo. Con la otra mano tiramos de los dedos del brazo extendido. Mantenemos



Colocamos los brazos detrás de la espalda, con los dedos de los manos entrelazados. Extendemos los brazos, y aguantamos en esa posición 20 segundos



Cierre los párpados durante 1 minuto. Mire alternativamente a objetos cercanos y lejanos (más de 6 m) por la ventana. Siga con la mirada el contorno de techo. Coja un objeto y lo acercamos y alejamos.

BIBLIOGRAFÍA: Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas visualización (BOE número 97, 23 de abril de 1997). Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2021). Notas Técnicas de Prevención NTP 204, NTP 232, NTP 242, NTP 602 (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).