

## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN EN EL EMBARAZO

E-11

**Pantalla de visualización (PVD):** Se entiende por "pantalla de visualización" una pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación visual utilizado. Es un dispositivo electrónico utilizado para la presentación de texto, imágenes o video transmitidos de forma electrónica y sin que genere un registro permanente de dicha información. Las pantallas planas basadas en diferentes tecnologías: cristal líquido, plasma, TFT, que se utilizan en los ordenadores portátiles.

**DURANTE EL EMBARAZO:** El trabajo con ordenador, o el uso de PVD, en general no suele comportar un riesgo especial durante el embarazo. Normalmente se trata de trabajos realizados en posición sentada, donde no se realizan esfuerzos físicos intensos (asociados por ejemplo a la manipulación de cargas). Muchos años atrás, despertaba incertidumbre el posible riesgo asociado a las radiaciones y los campos electromagnéticos generados por las PVD. Múltiples estudios han demostrado que los niveles de exposición a los que se encuentra cualquier trabajador usuario de ordenador están muy por debajo de los límites establecidos por la normativa europea. Estos niveles tampoco suponen riesgo en el caso de trabajadoras embarazadas, ni para ellas mismas, ni para el futuro bebé. Sin embargo, es cierto que los cambios anatómicos sufridos a medida que evoluciona el embarazo pueden implicar que algunas de las recomendaciones ergonómicas tradicionales deban adaptarse a tu situación particular. Por ejemplo, puede ser más cómodo para ti bajar ligeramente la silla de trabajo para evitar interferencias de la mesa con la zona abdominal.

**DURANTE LA LACTANCIA:** El trabajo con ordenador o PVD no supone ningún riesgo durante el periodo de lactancia natural.

#### Medidas Preventivas:

Debemos tener en cuenta el puesto de trabajo, este tiene que ser ergonómicamente correcto cumpliendo lo que marca la normativa de prevención de riesgos laborales. Repasa las fichas informativas: [E-01 Uso de pantallas de visualización](#), [E-02 Fatiga visual](#), que siguen siendo de aplicación desde el inicio del embarazo hasta la vuelta al trabajo y durante la lactancia.

- Al inicio de la tarea asegúrate de regular correctamente la silla con respecto a la mesa, para reducir las molestias musculo esqueléticas y favorecer el retorno venoso de las piernas, ver. Figuras nº1 y nº2 .



**Figura 1.** asiento muy alto, produce molestias en rodillas y empeine. Indicado Poner reposapiés



**Figura 2.** asiento muy bajo, produce molestias en hombro, brazo, cuello, dificulta el retorno venoso miembros inferiores. Indicado subir el asiento hasta alcanzar el ángulo recto.

- Asegúrate de que el respaldo de la silla está correctamente regulado, algunos respaldos tienen en su parte inferior una parte curvada que debe quedar a nivel de la zona lumbar para facilitar su apoyo. En su defecto, puedes utilizar un cojín para mantener el arco lumbar.
- Procura sentarte con un ángulo de 110° para evitar la compresión fetal en sedestación.
- Si te resulta cómodo, puedes emplear en ciertos momentos un taburete bajo, o similar, para mantener las rodillas elevadas por encima de las caderas.
- Procura levantarte con cierta frecuencia y caminar para activar la circulación de las piernas, mientras estás sentada, intenta no permanecer en una postura fija, mueve los pies y piernas. Haz estiramientos de piernas, brazos y espalda para relajar la musculatura y facilitar el riego sanguíneo.
- Si el puesto de trabajo se ajusta a lo recomendado, la embarazada va a poder ajustar su puesto de acuerdo con sus posibilidades conforme avanza su gestación. Consiguiendo que el trabajo sea cómodo y seguro. Ver figura (Figura nº3).

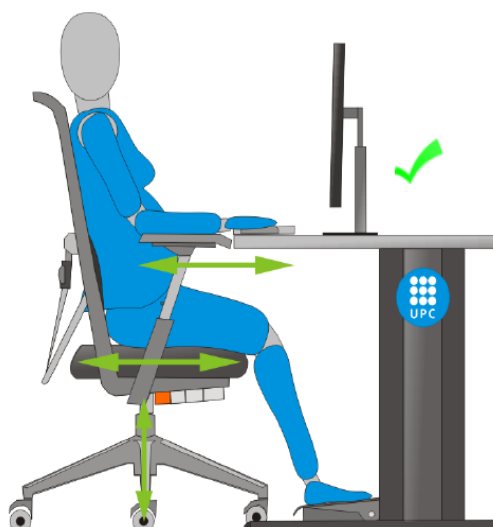
Si realizas tareas de oficina/despacho sigue las siguientes recomendaciones para prevenir la adopción de posturas perjudiciales

Siéntate con un **ángulo de inclinación del respaldo de 110°** para evitar la compresión fetal en sedestación.

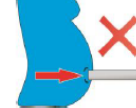
Siéntate lo más atrás posible, apoyando en todo momento la columna vertebral sobre el respaldo (si es necesario, regula la altura del soporte lumbar).

Es recomendable que la silla disponga de **reposabrazos regulables** para facilitar levantarse y que el **asiento** sea lo suficientemente ancho para permitir sentarse con las piernas un poco separadas.

Procura que haya suficiente **espacio debajo de la mesa** para mover las piernas cómodamente.



Evita el contacto del **abdomen** con la superficie de trabajo.



Evita estar sentada más de **2 horas seguidas sin cambiar de postura**, para evitar dolor de espalda y problemas circulatorios.

Los **elementos de trabajo** de uso frecuente deberán estar **al alcance**, teniendo en cuenta la prominencia abdominal.

Utiliza un **reposapiés** si no llegas con los pies al suelo aún habiendo regulado la altura de la silla.

Figura nº3

- Evita trabajos sedentarios de oficina o uso intensivo del ordenador (PVD) sin las pausas adecuadas. Debemos recordar la importancia de realizar 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. Las pausas deberían introducirse antes de que sobrevenga la fatiga, son más aconsejables las pausas cortas y frecuentes. Si es posible, la pausa debe realizarse lejos del monitor, para permitir relajar la vista, cambiar de postura.

La fatiga visual aparece fundamentalmente por las inadecuadas condiciones del trabajo con PVD, entre las que cabría destacar: la distancia inadecuada entre los tres puntos pantalla, teclado y documento, así como una iluminación insuficiente con reflejos y deslumbramientos en la pantalla. Ver ficha [E-02 Fatiga visual](#).

**Riesgo por posturas forzadas por sedestación.** Se verá más ampliamente en las fichas [E-12 Posturas forzadas en el embarazo \(I\)](#) y [E-13 Posturas forzadas en el embarazo \(II\): sedestación y bipedestación](#).

Estas orientaciones serán aplicables a las trabajadoras sin problemas de salud, siendo el profesional de la salud el que ajustará y propondrá las medidas adecuadas a cada caso.

**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 (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo). Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo, 3ª edición, INSS, 2020. Servei de Prevenció de Riscos Laborals de la Universitat Politècnica de Catalunya.