

FITXA INFORMATIVA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

PANTALLES DE VISUALITZACIÓ EN L'EMBARÀS

E-11

Pantalla de visualització (PVD): S'entén per "pantalla de visualització" una pantalla alfanumèrica o gràfica, independentment del mètode de representació visual que utilitza. És un dispositiu electrònic utilitzat per a la presentació de text, imatges o vídeo transmesos de manera electrònica i sense que genere un registre permanent d'esta informació. Les pantalles planes basades en diferents tecnologies: cristall líquid, plasma, TFT, que s'utilitzen en els ordinadors portàtils.

DURANT L'EMBARÀS: El treball amb ordinador o l'ús de PVD, en general, no sol comportar un risc especial durant l'embaràs. Normalment, es tracta de treballs realitzats en posició asseguda, en què no es fan esforços físics intensos (associats, per exemple, a la manipulació de càrregues). Molts anys arrere, despertava incertesa el possible risc associat a les radiacions i els camps electromagnètics generats per les PVD. Múltiples estudis han demostrat que els nivells d'exposició als quals es troba qualsevol treballador usuari d'ordinador estan molt per davall dels límits establits per la normativa europea. Estos nivells tampoc suposen risc en el cas de treballadores embarassades, ni per a elles mateixes ni per al futur bebé. No obstant, és cert que els canvis anatòmics patits a mesura que evoluciona l'embaràs poden implicar que algunes de les recomanacions ergonòmiques tradicionals hagen d'adaptar-se a la teua situació particular. Per exemple, pot ser més còmode per a tu abaixar lleugerament la cadira de treball per a evitar interferències de la taula amb la zona abdominal.

DURANT LA LACTÀNCIA: El treball amb ordinador o PVD no suposa cap risc durant el període de lactància natural.

Mesures preventives:

Hem de tindre en compte el lloc de treball, este ha de ser ergonòmicament correcte i complir el que marca la normativa de prevenció de riscos laborals. Repassa les fitxes informatives: [E-01 Ús de pantalles de visualització](#), [E-02 Fatiga visual](#), que continuen sent aplicable des de l'inici de l'embaràs fins a la tornada al treball i durant la lactància.

-A l'inici de la tasca, assegura't de regular correctament la cadira respecte a la taula, per a reduir les molèsties musculoesquelètiques i afavorir el retorn venós de les cames, vegeu les Figures nº 1 i nº 2.



Figura 1. Seient molt alt produïx molèsties als genolls i l'empenya. **Indicat** posar reposapeus



Figura 2. Seient molt baix produïx molèsties al muscle, braç, coll, dificulta el retorn venós en els membres inferiors. **Indicat** apujar el seient fins a aconseguir l'angle recte

- Assegura't que el respatler de la cadira està regulat correctament, alguns suports tenen a la part de baix una zona corbada que ha de quedar al nivell de la zona lumbar per a facilitar-ne el suport. Si no en té, pots utilitzar un coixí per a mantindre l'arc lumbar.
- Procura assentar-te amb un angle de 110° per a evitar la comprensió fetal en sedestació.
- Si et resulta còmode, pots usar en alguns moments un tamboret baix, o similar, per a mantindre els genolls elevats per damunt dels malucs.
- Procura alçar-te freqüentment i caminar per a activar la circulació de les cames, mentres estàs asseguda, intenta no romandre en una postura fixa, mou els peus i cames. Fes estiraments de cames, braços i esquena per a relaxar la musculatura i facilitar el reg sanguini.
- Si el lloc de treball s'ajusta a les recomanacions, l'embarassada podrà ajustar el seu lloc d'acord amb les seues possibilitats a mesura que avança la gestació, i aconseguir que el treball siga còmode i segur. Vegeu la figura (Figura nº 3).

Si fas tasques d'oficina/despatx, seguix les següents **recomanacions per a previndre l'adopció de postures perjudicials**:

Assenta't amb un **angle d'inclinació del suport de 110°** per a evitar la comprensió fetal en sedestació.

Assenta't tan arrere com pugues, recolzant en tot moment la columna vertebral sobre el suport (si és necessari, regula l'altura del suport lumbar)

És recomanable que la cadira dispose de **reposabraços regulables** per a facilitar alçar-se i que el **seient** siga prou ample per a permetre asseure's amb les cames un poc separades

Procura que hi haja suficient **espai davall de la taula** per a moure les cames còmodament



Evita el contacte de l'abdomen amb la superfície del treball

Evita estar asseguda més de 2 hores seguides **sense canviar de postura**, per a evitar dolor d'esquena i problemes circulatoris

Els elements de treball d'ús freqüent hauran d'**estar a l'abast**, tenint en compte la prominència abdominal

Utilitza un **reposapeus** si no arribes amb els peus a terra fins i tot havent regulat l'altura de la cadira

Figura nº 3

-Evita treballs sedentaris d'oficina o ús intensiu de l'ordinador (PVD) sense les pauses adequades. Hem de recordar la importància de fer pauses. En general, es recomana fer una pausa de 10-minuts cada dos hores de treball amb la pantalla. Si la tasca exigix gran atenció, s'hauria de fer una pausa de 10 minuts cada hora. Si no és així, pot reduir-se la freqüència de les pauses. Les pauses haurien d'introduir-se abans que sobrevinga la fatiga; són més aconsellables les pauses curtes i freqüents. Si és possible, la pausa ha de fer-se lluny del monitor, per a permetre relaxar la vista, canviar de postura.

La fatiga visual apareix, fonamentalment, per les inadequades condicions del treball amb PVD, entre les quals caldria destacar: la distància inadequada entre els tres punts pantalla, teclat i document, així com una il·luminació insuficient amb reflexos i enlluernaments en la pantalla.

Risc per postures forçades per sedestació, es veurà més àmpliament en la fitxa [E-12 Postures forçades en embaràs \(I\)](#) i [E-13 Postures forçades en embaràs \(II\): sedestació i bipedestació](#).

Estes orientacions seran aplicables a les treballadores sense problemes de salut. El professional de la salut ajustarà i proposarà les mesures adequades a cada cas.

BIBLIOGRAFIA: 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.