

**PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS**  
**EMBARAZO Y LACTANCIA**

**E -16**

**PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS**

**Pantalla de visualización (PVD):** Se entiende por "pantalla de visualización " una pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación visual que utiliza. Las Pantallas más habituales en el ámbito laboral eran las pantallas de sobremesa basadas en la tecnología de tubo rayos catódicos. Las pantallas planas basadas en diferentes tecnologías: cristal líquido, plasma, TFT, que se utilizan en los ordenadores portátiles.

Son Trabajadores y Trabajadoras Usuarías de equipos con Pantallas de Visualización “Todos aquellos que superen las 4horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos. Y son considerados usuarios Todos aquellos trabajadores y trabajadoras que realicen entre 2 y 4 horas diarias o 10 o 20 horas semanales de trabajo efectivo con PVD.”

Pueden considerarse excluidos como Usuarios: Todos aquellos cuyo trabajo efectivo con PVD sea inferior a 2 horas diarias o 10 horas semanales.

**Riesgos y Medidas Preventivas:**

-.No se han evidenciado riesgo de radiaciones en el trabajo con video terminales.

-.Riesgo por posturas forzadas, por la inclinación forzada del cuerpo hacia delante, por alargar los brazos por encima de la mesa o mostrador.Solicitar el ajuste ergonómico del puesto de trabajo, conforme evoluciona la situación de embarazo, adaptándolos a los cambios de volumen que sufre la mujer, por ejemplo: Ajuste de la altura de la superficie de trabajo. Cambios en la colocación de los materiales a utilizar.

-.Solicitar sillas adecuadas para el trabajo sentado y posibilidad de apoyarse en trabajos de Pie.

-.Evitar el sedentarismo prolongado más de dos horas delante del ordenador. Realizar la alternancia de posturas sentado, de pie, andando.

-.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.

-.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.

-.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. Discordancia en la iluminación, reflejos y deslumbramientos

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.

#### Bibliografía:

- Ministerio de empleo y seguridad social , INSHT "Directrices para la evaluación y protección de la maternidad en el trabajo "-
- Real Decreto 488/1997, 14 de Abril. y (BOE número 97, de 23 de Abril 1997) Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas visualización
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Guía Técnica "Para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la Utilización de Equipos con Pantallas
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Notas Técnicas de Prevención NTP nº 204, 232,24