

Ergonomía en el uso de PVD



Uso incorrecto de las PVD



RD 488/1997 se define “trabajador” como aquel que utiliza equipos con pantallas de visualización de forma habitual y durante una parte relevante de su trabajo



La probabilidad asociada a los riesgos relativos al uso de equipos con pantallas de visualización está relacionada principalmente con la frecuencia de uso, la duración, la intensidad y el ritmo de los períodos de uso continuo de estos equipos.

Factores asociados al uso incorrecto de las PVD

Trastornos músculo esqueléticos	-Adopción de malas posturas -Posturas estáticas prolongadas - Movimientos repetitivos	-Adoptar posturas correctas -Organización del trabajo -Realizar pausas periódicas.
Fatiga visual	-Iluminación incorrecta (posibles deslumbramientos) -Posición demasiado vertical de la pantalla. -Condiciones desfavorables (ruido, temperatura, etc)	-Uso de filtros de alta calidad (minimizan el brillo, incrementan el contraste y reducen el parpadeo). -Establecer pausas de unos 5-10 minutos por cada 90 minutos de trabajo con PVD.
Fatiga mental o psicológica	-Ritmos de trabajo no adecuados, falta de eficacia en la supervisión. -Percepción de la valoración del trabajo por otros trabajadores de la organización. -Presencia de ruido y otros detonantes (temperatura, iluminación, etc.)	-Adecuar el puesto de trabajo al trabajador. -Formar al trabajador (que adquiera competencias para establecer mejores estrategias de trabajo, aumente su destreza, etc.). -Evitar la monotonía y repetitividad en las tareas. -Realizar breves pausas durante la jornada laboral.



PANTALLAS VISUALIZACION DATOS
GUIA INSST



SINTOMAS DE TRASTORNOS
MUSCULOESQUELÉTICOS
NAPO

ACCESO A
VIDEOS

Ergonomía en el uso de PVD

Pantalla y soporte de monitor

Pantalla frente al usuario.

Regulación del tamaño y resolución según tipo de tarea y distancia de visión.

Regulación de la luminancia y contraste.

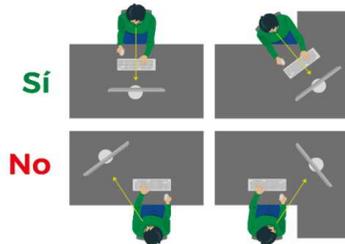
Evitar reflejos en la pantalla.

Distancia de lectura: superior a 40 cm.

Movilidad del monitor debe permitir la rotación horizontal libre (90°).

Inclinación vertical de 15ª aproximadamente, siendo aconsejable la regulación de la altura.

La altura de la primera línea de la pantalla no debe estar por encima del nivel de los ojos.



Teclado

Espacio suficiente delante del teclado.

Durante su uso, mantener los codos flexionados 90º, espalda recta y los hombros en una postura relajada.

Superficie mate para evitar los reflejos.

Presiona las teclas con poca presión para evitar tensión en tendones y músculos de la mano.

Los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.

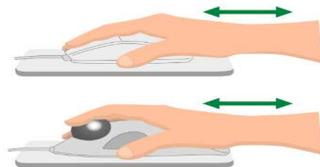
Ratón

Colocación en torno a 10-15 cm respecto del borde de la mesa.

Situar los codos lo más cerca posible del cuerpo.

Ajustar el ratón a la exigencia del trabajador (por ej, una persona zurda).

Descansar totalmente las manos sobre él y moverlo de manera que la muñeca y el antebrazo estén alineados y apoyen la mesa.



Ergonomía en el uso de PVD

Mesa o superficie

-La superficie debe coincidir con la altura del teclado y la anchura con la del teclado.

-Su profundidad debe estar entre 5-10 cm y sus bordes no deben ser cortantes.

-Superficie no reflectante.

Asiento de trabajo

-Altura del asiento debe ser ajustable.

-El respaldo debe tener una suave prominencia para apoyar la zona lumbar. --Su altura e inclinación deben ser ajustables

-Profundidad del asiento regulable

-Todos los mecanismos de ajuste deben ser fácilmente manejables desde la posición sentada y estar contruidos a prueba de cambios no intencionados.

-Se recomienda la utilización de sillas dotadas de ruedas.

-Se pondrá un reposapiés a disposición de quienes lo deseen.

-Para adecuar la silla a tu estatura y postura natural, se pueden seguir los siguientes pasos:

-Acerca la silla a la mesa y ajusta la altura del asiento, de tal forma que el brazo y el antebrazo formen aproximadamente un ángulo recto.

-La regulación de la altura del asiento debe ser tal que evite la presión del mismo sobre la parte posterior del muslo.

Comprueba que los pies descansan cómodamente en el suelo y que los muslos se encuentran en posición horizontal. Si esto no fuera así, siempre que sea posible, utiliza un reposapiés porque la presión excesiva en la parte posterior de los muslos dificulta el retorno sanguíneo.

Apoya la espalda en el respaldo y evita una postura desgarbada y nunca deslizándote sobre el asiento

