

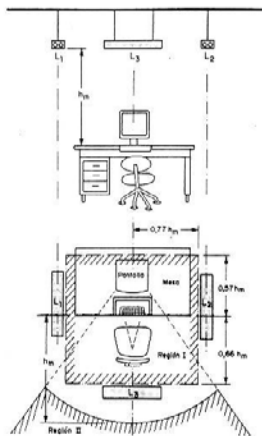
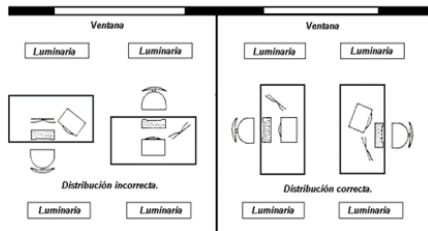
Los programas informáticos se adaptarán a la tarea a realizar, serán fáciles de utilizar y se adaptarán al nivel de conocimientos y de experiencia del usuario proporcionando a los trabajadores indicaciones sobre su desarrollo mostrando la información en un formato y ritmo adaptado al usuario.

Fatiga visual:

Mobiliario y equipos de trabajo en tonos neutros, no reflectantes.

Evitar colocar pantallas de frente o de espaldas a ventanas controlando la luz natural para que no incida directamente en los puestos.

Evitar reflejos de luminarias artificiales directamente en los puestos, apantallándolas, ubicándolas de forma lateral al puesto o sobre el usuario y en perpendicular al eje de la pantalla.



Universidad de las Palmas de Gran Canaria

Servicio de Prevención de Riesgos laborales

Campus Universitario de Tafira

<https://www.ulpgc.es/sprlyupr>

Webs de interés:

Portal de Ergonomía del Insht.

<http://www.insht.es/portal/site/Insht/>

Bibliografía:

RD 488/97 sobre disposiciones de mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización de datos.

Instrucción básica para el trabajador usuario de pantallas de visualización de datos. (INSHT).

Lista de comprobación ergonómica.(INSHT).

NTP 242:

NTP 503

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS



Insht

UNIVERSIDAD DE
LAS PALMAS DE
GRAN CANARIA.

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES

Conceptos básicos:

Pantalla de visualización (PVD): Pantalla alfanumérica o gráfica.

Trabajador usuario de PVD: El que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla, más de cuatro horas diarias o veinte semanales y según los casos reflejados en el RD 488/97 entre 2 y 4 horas diarias y 10 y 20 horas semanales.

Riesgos a controlar:

Fatiga física: malas posturas, mobiliario inadecuado, estatismo postural y falta de actividad.



Fatiga mental: programas informáticos inadecuados a la tarea que deba realizarse, exigencias cognitivas y complejidad de la tarea elevadas, características de la tarea (ruido, teléfono, interrupciones frecuentes...), organización del tiempo(tiempo para realizar las tareas), ritmo de trabajo(pausas y descansos).



Fatiga visual: nivel de iluminación, deslumbramientos, reflejos, no uniformidad en iluminación, sombras.



Medidas preventivas:

Fatiga física:

Dimensiones de mesa y espacio de trabajo adecuado que facilite la movilidad.

Alcances sobre la mesa adecuados sin adoptar posturas forzadas de inclinación de tronco.

Situar la pantalla de frente al trabajador a no menos de 45 cm con la línea de visión en la parte superior de la pantalla evitando posturas forzadas de cuello como giros e inclinaciones.

Teclado independiente a la pantalla y de fácil movilidad, dejando un espacio suficiente en torno a unos 10 cm del borde de la mesa para apoyar antebrazos y manos.

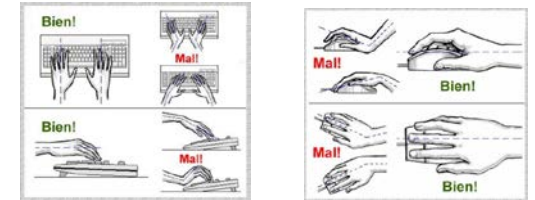
Ratón que se adapte al tamaño de la mano con agarre entre el pulgar y el índice y clicando con el segundo y tercer dedo junto al pulgar.

Silla de trabajo con cinco ruedas de apoyo estable, asiento regulable en altura y profundidad, respaldo con inclinación y apoyo lumbar regulable, reposabrazos que permita su

regulación en altura. Al menos los materiales del asiento y respaldo serán mullidos y acolchados.



Mantener alineados el antebrazo y la mano durante el tecleo o uso del ratón.



Realizar cambios posturales minimizando las posturas estáticas prolongadas realizando algún ejercicio de relajación en los descansos.

Fatiga mental:

Alternar tareas en pantalla de exigencia cognitiva alta con otras que no sean tan demandantes, si no es posible, realizar pausas flexibles.

Las condiciones ambientales de temperatura, ruido e iluminación deben favorecer un ambiente confortable.

