



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha

# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

**Las personas que desarrollan su trabajo con pantallas de visualización de datos (PVD), están expuestas a una serie de factores de riesgos laborales que pueden entrañar peligros para su salud.**

La prevención de estos riesgos y la promoción de la salud de estos trabajadores y trabajadoras es un objetivo fundamental para CCOO de Castilla la Mancha, por ello trabajamos en el fomento de medidas preventivas adecuadas para mejorar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.

**Este tríptico recoge las nociones generales que deben conocer las personas que trabajan con pantallas de visualización de datos, sobre riesgos a las que están expuestas y mecanismos para eliminar o, al menos, reducir dichos riesgos. Esto evitará daños a la salud y conseguirá aumentar el confort y el bienestar en el trabajo.**

► **Los elementos de trabajo y los factores de riesgo asociados al puesto que incluye la utilización de una pantalla de visualización de datos son, principalmente, los siguientes:**

- Equipos de trabajo:**
- Pantalla de visualización de datos.
  - Teclado y ratón.
  - Mobiliario: Mesa, silla de trabajo, estanterías, etc.
  - Reposapiés.
  - Reposamuñecas.
  - Programas informáticos.

### **Factores de riesgo**

- Equipos informáticos y el mobiliario no ergonómico.
- Configuración y diseño del puesto.
- La planificación y organización del trabajo inadecuadas.
- Ausencia de pausas o cambios de actividad en la jornada.
- Adopción de posturas estáticas o mantenidas.
- Condiciones ambientales molestas (ruido, calor, frío, humedad, calidad de aire, etc.).
- Características visuales de la persona.
- Adopción de posturas incorrectas debido a:
  - Inclinación o extensión excesiva de la cabeza.
  - Inclinación del tronco hacia delante o separación de la silla.
  - Hiperextensión de la mano.
  - Extremidades inferiores mal apoyadas generando compresión del paquete vasculo-nervioso que recorre las piernas con el reborde del asiento.
- Posturas mantenidas y prolongadas asociadas a:
  - Contracción muscular mantenida durante horas.
  - Inmovilización de segmentos corporales en determinadas posiciones.
  - Colocación de las manos en el teclado y ratón durante periodos de tiempo largos.





## Riesgos

► Cuando se realizan tareas que implican el uso de pantallas de visualización de datos la persona puede estar expuesta a riesgos tales como:

- Fatiga visual.
- Carga postural o trastorno músculo-esquelético.
- Los movimientos repetitivos en el dedo con el que se maneja el ratón.
- Fatiga mental.
- Otros riesgos asociados a las tareas que realiza (cortes con papel, manejo de pesos, trastornos de la voz en la atención al público, etc.).
- Riesgos asociados a las instalaciones en las que está ubicado el puesto.
- Riesgos derivados de la organización del trabajo

## Daños

► Los daños a la salud derivados de malos hábitos al trabajar con PVD, pueden ser:

- Dolores musculares:
  - Espalda (cervical o cuello, dorsales y lumbares, etc.).
  - Muñecas y manos (tendinitis, etc.).
- Irritación y cansancio en los ojos.
- Trastornos nerviosos y vasculares en las piernas.
- Fatiga mental.

## Medidas preventivas

► Las medidas preventivas para evitar o minimizar los riesgos referidos anteriormente son:

### **Pantalla:**

Colocarla a una distancia, desde los ojos, mayor de 40 cm.

La parte superior de la pantalla situada a la misma altura que los ojos.

Utilizar atriles, en el caso de trasladar información desde el papel al ordenador.

Controlar los deslumbramientos situando la pantalla perpendicular a la entrada de luz.

### **Teclado:**

Disponer de 5 a 10 cm delante del teclado para situar las manos y, si es posible, utilizar reposamuñecas.

Es conveniente que sea independiente de la pantalla y su superficie de color mate.

Evitar que se deslice mientras se teclea.

### **Silla o asiento:**

Estable con 5 apoyos y con ruedas para desplazarse voluntariamente.

Asiento ajustable en altura, hasta que los brazos apoyados en la mesa formen un ángulo de 90°.

Profundidad del asiento regulable y reborde anterior acolchado.

Respaldo regulable en inclinación para que exista un contacto permanente y con prominencia lumbar regulable en altura para ocupar el hueco lumbar.

Tapicería transpirable.

El reposapiés permite evitar la presión del reborde del asiento en las piernas y facilita el retorno vascular.

Los apoyabrazos no deben impedir aproximarse a la mesa.

### **Mesa:**

Debe permitir situar todos los elementos y documentos de trabajo.

Color mate, esquinas redondeadas y cajoneras rodantes.

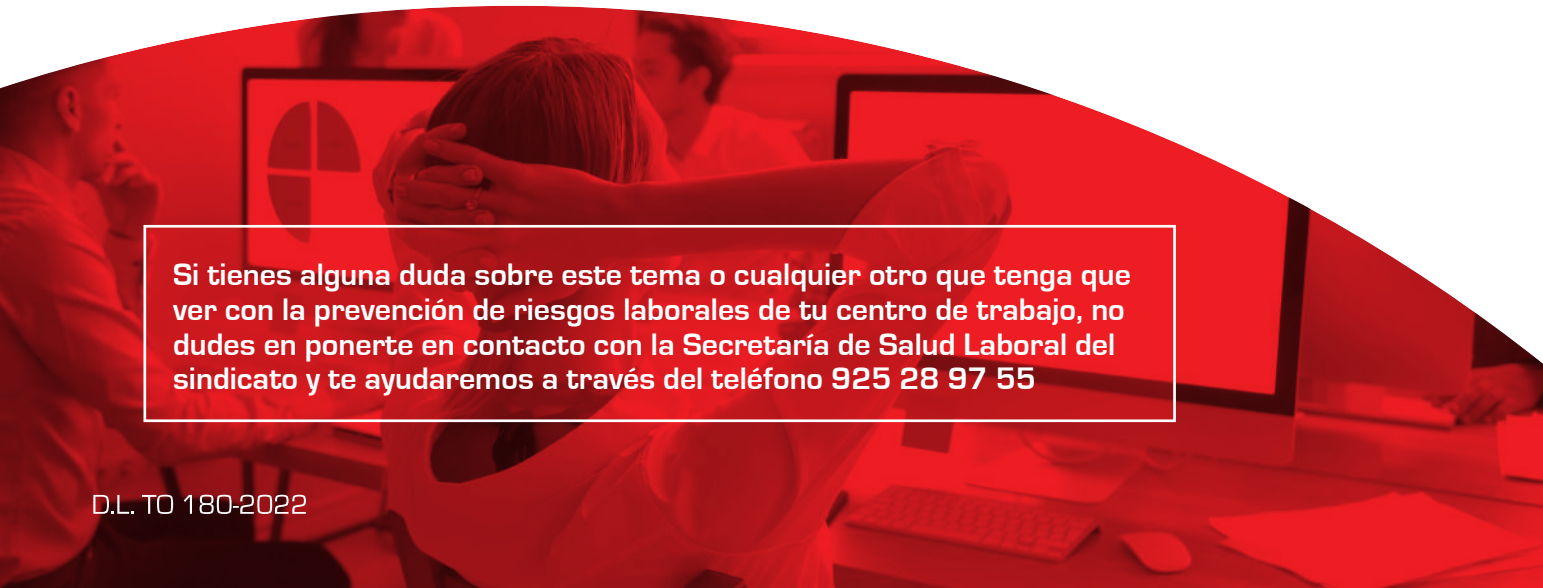
► Recuerda que tu empresa está obligada a ofrecerte una vigilancia de la salud adecuada respecto de los riesgos de tu puesto en la que se aplique el protocolo específico de PVD.

# Ejercicios para relajar la musculatura en trabajos con PVD

Es conveniente alternar posturas y tareas para reducir la fatiga, y hacer pausas de unos 5 minutos cada 90 o cambiar de actividad.

## Cinco ejercicios diferentes para relajar la musculatura:

- 1** Sentarse sobre la silla con la espalda erguida y hombros relajados, sostener con la mano izquierda el brazo derecho extendido y presionar el codo hacia el cuerpo, con el mentón hacia la derecha.
- 2** Entrecruzar los dedos de las manos, llevarlos detrás de la cabeza, mantener los codos hacia atrás y llevar el mentón hacia el techo.
- 3** Sentarse en la parte delantera de una silla, extender la pierna izquierda y flexionar la derecha. Apoyar el peso del cuerpo en el muslo con el objetivo de “alargar la espalda” y llevar el mentón al esternón.
- 4** Rotar levemente hasta que el torso descance sobre las piernas. En este ejercicio, los hombros y la cabeza deben quedar relajados hacia abajo para luego reincorporarse lentamente.
- 5** Cruzar la pierna derecha sobre el muslo izquierdo y tratar de mantener la zona lumbar lo más derecho posible. También se debe cruzar el brazo izquierdo sobre el muslo derecho, generando torsión en la columna.



Si tienes alguna duda sobre este tema o cualquier otro que tenga que ver con la prevención de riesgos laborales de tu centro de trabajo, no dudes en ponerte en contacto con la **Secretaría de Salud Laboral del sindicato** y te ayudaremos a través del teléfono **925 28 97 55**



**comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha**



Castilla-La Mancha

CONSEJO DEL DIÁLOGO SOCIAL  
**DE CASTILLA - LA MANCHA**



a e p r l  
2022|26