

## Vigilancia de la salud

Se debe realizar la vigilancia de la salud teniendo en cuenta especialmente los riesgos para la vista, problemas musculoesqueléticos y fatiga mental:

- ▶ Antes de comenzar la actividad.
- ▶ Posteriormente con la periodicidad ajustada al nivel de riesgo, a juicio del médico responsable.
- ▶ Cuando aparezcan trastornos que pueden deberse a este tipo de trabajo.

## Formación e información

Es obligatorio que el trabajador reciba formación e información sobre los riesgos derivados del uso de PVDs, las medidas preventivas y las de protección.

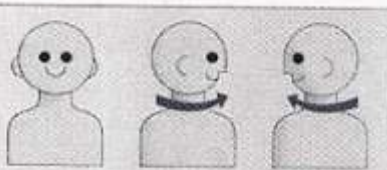
## Organización del trabajo

Hacer pequeñas pausas dependiendo del grado de atención que requiere la tarea:

- ▶ De 10 a 15 minutos cada 90 de trabajo.
- ▶ 10 minutos por cada 60 de trabajo.
- ▶ Durante las pausas hacer ejercicios para prevenir la fatiga muscular:

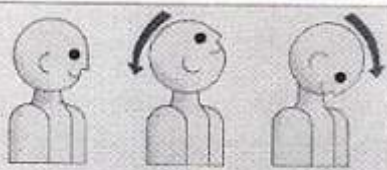
### EJERCICIO 1

Girar la cabeza lentamente hacia un lado y hacia el otro. Parar unos segundos y repetir.



### EJERCICIO 2

Inclinar la cabeza lateralmente hacia un hombro y luego hacia el otro. Parar unos segundos y repetir.



### EJERCICIO 3

Realizar extensión de cabeza (mirar hacia arriba) y flexión (mirar hacia abajo). Parar unos segundos y repetir.



## Recomendaciones generales

- ☛ Notifica siempre los accidentes e incidentes a tu mando inmediato.
- ☛ Mantén limpio y ordenado el lugar de trabajo.
- ☛ Procura alternar tareas.
- ☛ Colabora para mantener un ambiente saludable.
- ☛ Recuerda que los trabajadores tienen derecho a efectuar propuestas al empresario, así como a los órganos de representación, para mejorar los niveles de protección de la seguridad y salud en el trabajo..

## BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN

- ☛ Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- ☛ Real Decreto 486/1997 de 14 de abril relativo a los Lugares de Trabajo.
- ☛ Real Decreto 488/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- ☛ Guía Técnica del Real Decreto 488/97 del INSHT.
- ☛ "Prevención de riesgos en oficinas" de MAZ.



# PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

(ACTUALIZACIÓN DEL TRÍPTICO N° 7)

# 30

## Prevención Riesgos Laborales

### Sección Sindical de CGT

Plaza del Pilar (Ayuntamiento) Planta 4ª

Téfono. 976 721239

Fax 976 724734

E-Mail: [cgt@ayto-zaragoza.es](mailto:cgt@ayto-zaragoza.es)

Delegados de Prevención

Isabel López Mauleón

Félix Peregrina Vicente

DL Z-2052-06



## DEFINICIONES

(Según el Real Decreto 488/1997 y la Guía Técnica del INSHT)

### Pantalla de visualización de datos (PVD)

Pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación visual utilizado.

### Puesto de trabajo

El constituido por:

- ✦ Equipo con pantalla de visualización
- ✦ Teclado o dispositivo de adquisición de datos
- ✦ Programa para la interconexión persona/máquina
- ✦ Accesorios ofimáticos
- ✦ Asiento
- ✦ Mesa o superficie de trabajo
- ✦ Entorno laboral inmediato.

### Trabajador usuario de PVD

Cualquier trabajador que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal, utilice un equipo con Pantalla de Visualización de Datos:

- ✦ Más de 4 horas diarias o más de 20 horas semanales.
- ✦ Entre 2 y 4 horas diarias o entre 10 y 20 horas semanales, con ciertas condiciones en este caso.



- ✦ No son "trabajadores usuarios" los que el trabajo efectivo que realizan con PVDs es inferior a 2 horas diarias o 10 horas semanales.

## RIESGOS ASOCIADOS AL TRABAJO CON PVDs

### Fatiga visual

Producida por:

- ✦ reflejos y parpadeos en las pantallas.
- ✦ iluminación inadecuada.



### Carga física

Producida por posturas estáticas:

- ✦ Sobrecarga y dolores musculares en cuello y espalda.

Producida por movimientos repetitivos:

- ✦ Síndrome del Túnel Carpiano.
- ✦ Tendinitis

### Disconfort

Producido por las condiciones ambientales:

- ✦ Disconfort auditivo debido al ruido.
- ✦ Disconfort térmico debido al frío o al calor.

### Riesgos psicosociales

Producidos por el contenido y la organización del trabajo:

- ✦ Fatiga mental
- ✦ Estrés



## CONSEJOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA UTILIZACIÓN DE PVDs

### Entorno de trabajo

✦ ESPACIO:

El suficiente para permitir libertad de movimientos.

✦ ILUMINACIÓN:

Nivel medio de 500 Lux.

✦ RUIDO:

No debe perturbar la atención ni la palabra. <60 dB(A).

✦ TEMPERATURA:

Entre 23° y 26° en verano  
Entre 20° y 24° en invierno

✦ EMISSIONES:

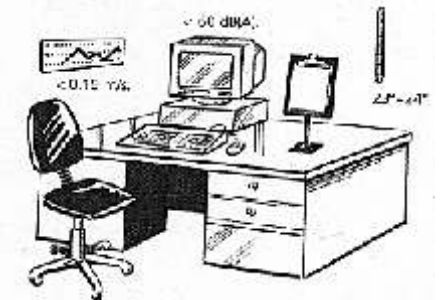
Toda radiación debe reducirse a niveles insignificantes.

✦ HUMEDAD RELATIVA:

Entre el 45% Y 65%

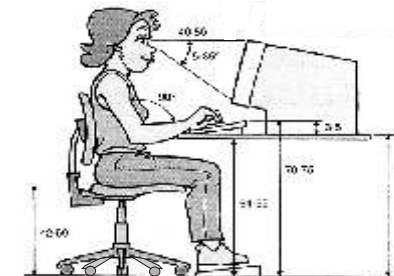
✦ VELOCIDAD DEL AIRE:

No debe superar los 0.15m/sg



### Mesa

- ✦ Mate, sin reflejos. con aristas redondeadas.
- ✦ Superficie de baja transmisión térmica.
- ✦ Suficiente espacio para todos los elementos.



### Asiento

- ✦ Deberá ser estable con 5 apoyos en el suelo.
- ✦ Altura regulable.
- ✦ Respaldo reclinable y regulable en altura.
- ✦ Se proporcionará reposapiés a quién lo solicite.

### Interconexión

#### ordenador - persona

El programa deberá adaptarse a la tarea y al nivel de conocimientos del trabajador.

### Pantalla

- ✦ Imagen estable sin parpadeos.
- ✦ Caracteres nítidos.
- ✦ Orientable en giro, elevación e inclinación.

### Portadocumentos o atril

- ✦ Ha de estar colocado para reducir movimientos incómodos de cabeza y ojos.
- ✦ Debe ser estable y regulable.

### Teclado y ratón

- ✦ Espacio suficiente para poder apoyar brazos y manos o colocar reposamanos.



- ✦ El ratón debe de estar situado cerca del teclado y a la misma altura.