



# GUIA DE SALUT LABORAL 15

**Confederació General del Treball (CGT)**

Federació de Catalunya de Banca, Borsa, Estalvi i Entitats de Crèdit i Assegurances

## Guia de Salut Laboral 15

### VIGILANCIA DE LA SALUD

#### Protocolo de vigilancia sanitaria específico para trabajadores con pantallas (PVD)

##### Introducción

La salud en el trabajo hace referencia a la promoción y mantenimiento del más alto grado de bienestar físico, psíquico y social de los trabajadores, es decir, promoción y mantenimiento del más alto grado de plenitud funcional, de sentirse bien consigo mismo y de bienestar con el entorno laboral y el resto de las personas.

Es esta una concepción de salud en el trabajo que se centra, no sólo, en conseguir que no se produzcan accidentes o enfermedades profesionales (salud física) sino también en mejorar las condiciones de trabajo para evitar circunstancias como el estrés, la fatiga, o la insatisfacción laboral que ponen en peligro la salud de los trabajadores.

Dentro de las medidas adoptadas para la promoción y mantenimiento de una adecuada salud en el trabajo se encuentra la de vigilancia de la salud.

La vigilancia de la salud permite analizar las condiciones de trabajo y el estado de salud con el objetivo de detectar los problemas de salud relacionados con el trabajo y controlar los riesgos derivados de la ejecución del mismo que puedan conllevar un daño para la salud del trabajador que lo está desempeñando con el fin de que, posteriormente, se planifique una adecuada intervención para hacer frente a esos problemas y riesgos.

Para ello la vigilancia de la salud ha de servir para:

- Identificar problemas individuales y colectivos
- Planificar la acción preventiva
- Adoptar el trabajo a la persona
- Evaluar la eficacia de las medidas preventivas
- Intervenir en planes de educación sanitaria

Se requiere así dos tipos de vigilancia:

1. La vigilancia de los riesgos que viene a identificarse con la evaluación de éstos.
2. La vigilancia del estado de salud de los trabajadores con la que se analizan los efectos que pueden producir los distintos riesgos en la salud.

Para establecer un eficaz sistema de prevención de riesgos laborales, estas dos clases de vigilancia deben concebirse como un todo, deben entenderse como dos partes inseparables de una vigilancia global que forma parte de un plan de prevención.

### Vigilancia de la Salud

- Función de Prevención de Riesgos
- Controla las condiciones de trabajo y el estado de salud

#### Corresponde realizar :

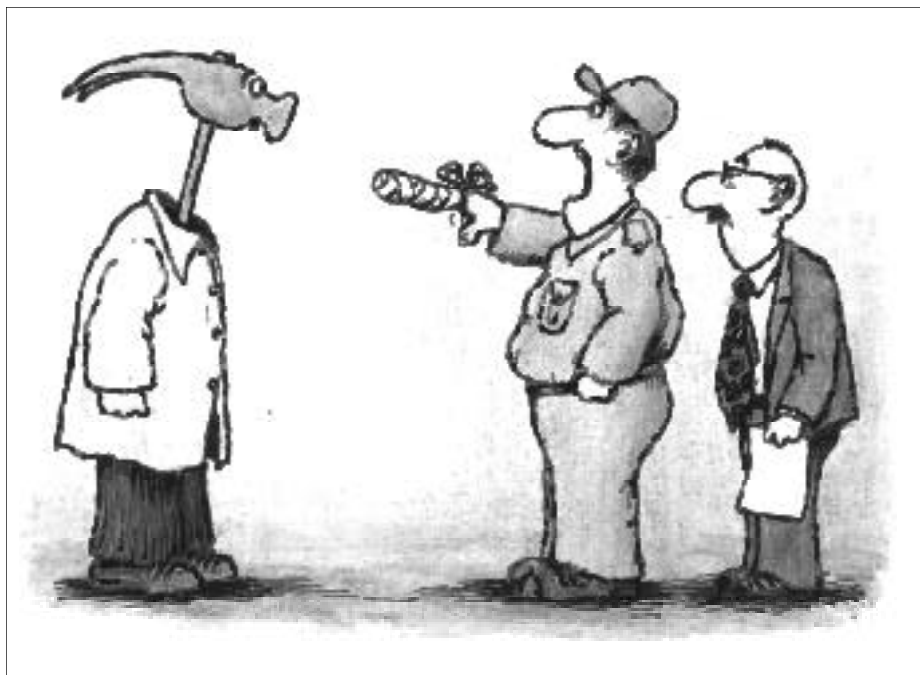
- |                                        |                       |                 |
|----------------------------------------|-----------------------|-----------------|
| - Vigilancia de los factores de riesgo | Evaluación de riesgos | } Interrelación |
| - Vigilancia de los efectos a la salud | Reconocimientos       |                 |

### Vigilancia del estado de salud

La vigilancia del estado de salud o vigilancia de los efectos tiene un ámbito de actuación individual en la medida en que se centra en cada uno de los trabajadores analizando los efectos que pueden producir los distintos riesgos en la salud en cada uno de ellos. Con ella se observan los daños (enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del desempeño de las diversas funciones laborales) producidos a consecuencia de la manifestación de los distintos riesgos.

Esta vigilancia del estado de salud de los trabajadores se lleva a cabo, normalmente, a través de reconocimientos médicos. Con ellos, realizados en función de los riesgos inherentes al puesto de trabajo, se detecta cualquier enfermedad o posible enfermedad que pueda sufrir el trabajador como consecuencia de la realización de su trabajo.

Su resultado debe servir para adaptar el trabajo a la persona y poner de manifiesto si las medidas de prevención que se están adoptando, o que se prevé adoptar, son las adecuadas para eliminar o reducir los riesgos para la salud que genera el desempeño de las funciones propias de su puesto de trabajo.

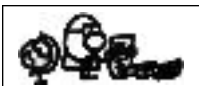


### Vigilancia de la salud en usuarios de Pantallas

Los riesgos asociados a la utilización de pantallas de visualización se relacionan con los riesgos asociados a la utilización efectiva de dichos equipos. Es por ello que la vigilancia de salud debe tener en cuenta especialmente los riesgos para la vista, los problemas músculo esqueléticos y la carga mental. El posible efecto añadido o combinado de los anteriores y la eventual patología acompañante.

La probabilidad de experimentar tales trastornos está relacionada directamente con la frecuencia y la duración de los periodos de trabajo ante la pantalla, así como con la intensidad y grado de atención requeridos por la tarea. Junto a estos factores intervienen otros, como la posibilidad de que el operador pueda seguir su propio ritmo de trabajo o efectuar pausas.

El efecto combinado de todos estos factores hace imposible establecer una sencilla frontera basada, por ejemplo, en un determinado número de horas diarias o semanales, para decidir quién es “trabajador” usuario de equipos con pantallas de visualización y quién no lo es.



Esta dificultad ha llevado a establecer una primera clasificación en tres categorías:

#### Criterios para determinar la condición de trabajador usuario de PVD

- a) Los que pueden considerarse “trabajadores” usuarios de equipos con pantalla de visualización: todos aquellos **que superen las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo** con dichos equipos.
- b) Los que pueden considerarse excluidos de la consideración de “trabajadores” usuarios: todos aquellos cuyo trabajo efectivo con pantallas de visualización sea inferior a 2 horas diarias o 10 horas semanales.
- c) Los que con ciertas condiciones, podrían ser considerados “trabajadores” usuarios: todos aquellos que realicen **entre 2 y 4 horas diarias (o 10 a 20 horas semanales)** de trabajo efectivo con estos equipos.



Una persona incluida dentro de la categoría (C) puede ser considerada, definitivamente, “trabajador” usuario si cumple, al menos, 5 de los requisitos siguientes:

#### Criterios para determinar la condición de trabajador usuario de PVD

- 1) **Depender del equipo con pantalla** de visualización para hacer su trabajo, no pudiendo disponer fácilmente de medios alternativos para conseguir los mismos resultados.  
*(Este sería el caso del trabajo con aplicaciones informáticas que reemplazan eficazmente los procedimientos tradicionales de trabajo, pero requieren el empleo de pantallas de visualización, o bien de tareas que no podrían realizarse sin el concurso de dichos equipos).*
- 2) **No poder decidir voluntariamente si utiliza o no el equipo** con pantalla de visualización para realizar su trabajo.  
*(Por ejemplo, cuando sea la empresa quien indique al trabajador la necesidad de hacer su tarea usando equipos con pantallas de visualización).*
- 3) Necesitar una **formación o experiencia** específicas en el uso del equipo, exigidas por la empresa para hacer su trabajo.  
*(Por ejemplo, los cursos impartidos por la empresa al trabajador para el manejo de un programa informático o la formación y experiencia equivalente exigidos en el proceso de selección).*
- 4) **Utilizar habitualmente equipos** con pantallas de visualización durante períodos continuos de una hora o más.  
*(Las pequeñas interrupciones, como llamadas de teléfono o similares, durante dichos períodos, no desvirtúa la consideración de trabajo continuo).*
- 5) **Utilizar equipos con pantallas de visualización diariamente o casi diariamente**, en la forma descrita en el punto anterior.
- 6) Que la obtención rápida de información por parte del usuario a través de la pantalla constituya **un requisito importante del trabajo**.  
*(Por ejemplo, en actividades de información al público en las que el trabajador utilice equipos con pantallas de visualización).*
- 7) Que las necesidades de la tarea exijan **un nivel alto de atención por parte del usuario**; por ejemplo, debido a que las consecuencias de un error puedan ser críticas.

#### Protocolo de vigilancia sanitaria

La obligación de una vigilancia, no genérica, sino en función de los riesgos inherentes al puesto de trabajo motiva y justifica la elaboración de los Protocolos específicos.

El Proccolo específico de vigilancia sanitaria de trabajo en PVD se dirige a cualquier trabajador/a que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo utiliza dichos equipos.



## PROTOCOLO SANITARIO ESPECÍFICO PARA USUARIO DE PANTALLAS Ministerio de Sanidad y Consumo

(Por espacio detallamos solamente las revisiones periódicas, obviando los de nuevo ingreso o extraordinarias).

### Evaluación periódica

- Actualización de datos de la historia clínica: sobretodo alteraciones en la vista y en la extremidad superior.
- Actualización en la historia laboral (exposición a PVD).
- Nueva exploración física.
- Control biológico según alteraciones detectadas con anterioridad.
- Control específico de la función visual y del sistema osteomuscular.
- Evaluación de la carga mental (cuestionarios específicos).

### Examen periódico de la función visual (oftalmología)

- Inspección de globo ocular y anejos (párpados, pestañas, conjuntivita, etc.).
- Examen de la refracción y transparencia (agudeza visual).
- Control del equilibrio muscular (detección de forias/estrabismos latentes).
- Control de la integración de la imagen (estereoscopia).
- Examen de los reflejos pupilares: fotomotor y de acomodación.
- Funcionalidad de la musculatura ocular extrínseca en las coordenadas espaciales.
- Examen del sentido cromático (reconocimiento de los colores).
- Examen de la tensión ocular (**importante en mayores de 40 años** ).
- Detección precoz de la presbicia (**en mayores de 40 años** ).

### Examen periódico del sistema osteomuscular

- Examen de la columna vertebral y la pelvis  
Control y actualización sobre la estática del raquis:
  - simetrías/asimetrías en la altura de hombros
  - linealidad / desviación de la columna (escoliosis y cifosis)
  - simetría en la altura de crestas iliacas (cadera)
- Examen de la extremidad superior  
Control y actualización de la movilidad de la extremidad superior
  - hombros, codos, muñecas.

### Evaluación de la carga mental (importante)

Cuestionario de valoración:

- Tipo de contrato
- Jornada de trabajo
- Condiciones ambientales
- Carga de trabajo
- Organización del trabajo
- Alteraciones



El examen periódico de la vigilancia de la salud comprenderá distintas valoraciones:

- función visual
- Osteomuscular
- Carga mental

Las diferentes valoraciones realizadas por el servicio sanitario irán acompañadas, en cada una de ellas, de un cuestionario a fin de conocer y evaluar la opinión de cada trabajador.

Los cuestionarios sobre valoración de fatiga visual, ostemuscular y carga mental, se establecen en el Protocolo específico y son los siguientes:

**ANEXO II: CUESTIONARIO DE FUNCIÓN VISUAL EN TRABAJOS CON PVD**

Apellido y Nombre .....  
 Sexo .....  
 Edad .....  
 Actividad .....  
 Años de trabajo con PVD .....

Describe el trabajo, en cuanto mínimo-a por:

1. La falta de nitidez de los caracteres	si	NO
2. El cansancio de los caracteres o del fondo	si	NO
3. Los reflejos de la pantalla	si	NO
4. La iluminación artificial	si	NO
5. La iluminación natural	si	NO
6. Otros causas		

Después de chequear del trabajo, cómo está:

1. Fricción en los ojos

Muy a menudo	A veces	Raramente	Nunca
--------------	---------	-----------	-------

2. Cansancio en los ojos

Muy a menudo	A veces	Raramente	Nunca
--------------	---------	-----------	-------

3. Una sensación de ver par

Muy a menudo	A veces	Raramente	Nunca
--------------	---------	-----------	-------

4. Una sensación de visión borrosa

Muy a menudo	A veces	Raramente	Nunca
--------------	---------	-----------	-------

5. Dolores de cabeza

Muy a menudo	A veces	Raramente	Nunca
--------------	---------	-----------	-------

6. Desdoblamiento, entorpecimiento, lagos

Muy a menudo	A veces	Raramente	Nunca
--------------	---------	-----------	-------

7. Otras sensaciones .....

**ANEXO V: EXAMEN DEL SISTEMA OSTEO MUSCULAR EN TRABAJOS CON PVD**

**COLUMNA VERTEBRAL, DESVIACIÓN EJE ANTERO-POSTERIOR**

Curvas fisiológicas Ant-Post	Normal	Aumentada	Disminuida
Cervical			
Dorsal			
Lumbar			

**DESVIACIONES DEL EJE LATERAL**

Eje lateral	Normal	Coaxialidad derecha	Coaxialidad izquierda
Dorsal			
Lumbar			

**MOVILIDAD - DOLOR**

	Flexión	Extensión	Rotación lateral	Rotación medial	Abducción	Aducción	Inclinación
CRANIO							
CRANIO-NEC							

**PALPACIÓN**

	Aplicar espaldas de las manos	Dedillos unidos
Columna cervical		
Columna dorsal		
Columna lumbar		

**ARTICULACIONES: MOVILIDAD - DOLOR**

Articulación	Abducción	Aducción	Flexión	Extensión	Rot. interna	Rot. externa	Rot. medial	Rot. lateral
Hombro	si							
Codo	si							
Muñeca	si							
Dedos	si							
Mano	si							
Tobillo	si							

**ANEXO VIII: CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE LA CARGA MENTAL EN TRABAJOS CON PVD**

Conteste a las siguientes preguntas.

1. Tipo de contrato:

- Fijo
- Eventual
- Otros

2. Duración de la jornada laboral:  horas/días

3. ¿Tiene usted permiso durante la jornada laboral (descanso, comida, ejercicio)?

- Si
- Nº de permisos:
- Duración de cada permiso:  minutos
- No

4. ¿Alguno de los factores que se señalan a continuación le resulta especialmente molesto?

- Frio
- Calor
- Sequedad ambiental
- Contorno de aire
- Ruido molesto
- Mala iluminación
- Reflejos molestos
- Ninguno
- Otros (indique cuáles) .....

5. Algunas de estas causas que le producen nerviosismo o estrés en el trabajo:

- Control por parte de los jefes
- Atención para evitar cometer errores
- Rapidez en la realización del trabajo
- Atención a los clientes
- Dificultad para moverse del puesto
- Monotonía excesiva
- Tener que dar una respuesta rápida al cliente
- Exceso de clientes
- Sensación de que le exigen lo máximo
- Tener la sensación de "no dar a bastar"

6. ¿Hasta que punto le molestan los siguientes aspectos de su trabajo?

	Nada	Bastante	Mucho
- La relación con sus jefes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- La dificultad para poder hablar con sus compañeros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Que sus superiores no se tengan en cuenta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Que no atiendan sus quejas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- La inseguridad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- La dificultad de ascenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- El horario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- El tipo de jornada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. El sistema frecuentemente alguno de los siguientes síntomas, indique cuáles, señalándolos con una X:


- Alteraciones del sueño
- Angustia
- Ansiedad
- Cansancio
- Depresión
- Dolores de cabeza
- Errores
- Dificultad de concentración
- Inestabilidad
- Nerviosismo
- Obvitas frecuentes
- Palpitaciones
- Trastornos digestivos
- Temblores
- Ninguno
- Otros (indique cuáles) .....

8. ¿Ha faltado a su trabajo por alguno de los motivos anteriormente citados?

- Si  ..... Diagnóstico médico .....
- Baja laboral: Si  No
- No

## Petición de vigilancia de la salud

El usuario/a de pantallas de visualización puede solicitar la realización de un reconocimiento de su salud en relación con los síntomas o dolencias que puedan ser consideradas razonablemente debidas a su trabajo.

Modelo de carta 

### SERVICIO DE PREVENCIÓN SERVICIO MÉDICO DE EMPRESA

Señores,

Me dirijo a este Servicio de Prevención y al Servicio Médico de empresa para que me sea realizada la vigilancia de la salud acorde con el Protocolo específico para trabajadores de pantallas de visualización ya que como usuario puedo correr los riesgos inherentes al trabajo que desempeño, así como se me indiquen las medidas preventivas adecuadas a fin de detectar las alteraciones que se puedan dar debidas a las condiciones de trabajo.

Les quiero informar que después de haberse efectuado la evaluación de riesgos en el centro de trabajo y habiéndoseme efectuado la revisión médica periódica, no se ha contemplado el Protocolo específico como trabajador de pantallas de visualización, ya que reúno las condiciones establecidas en la normativa correspondiente (RD 488/97) y en la Guía Técnica que la concreta.

Es por todo ello, que con el objeto de que me sea efectuada la correspondiente vigilancia de la salud (Art. 22 LPRL), **les solicito que se me realice dicha vigilancia de la salud**, de acuerdo a los parámetros establecidos en el Protocolo específico de Vigilancia Sanitaria para Pantallas de Visualización de Datos del Ministerio de Sanidad y Consumo ( página 67 y siguientes).

A la espera de su citación le saluda atentamente,

Nombre y apellidos  
Ordinal oficina  
Matricula empleado  
Fecha y firma