

SALUD LABORAL



**TRABAJOS ANTE
PANTALLAS DE
VISUALIZACIÓN
DE DATOS**



Edita:

SP del SFF-CGT

Avda. Ciudad de Barcelona, 10 – Sótano 2º

Teléfonos: 91 506 62 87 – 91 506 6285

Fax: 91 506 63 14

Correo-e: sff-cgt@cgt.es

Web: www.sff-cgt.org

Madrid, abril 2013



Sector Federal Ferroviario

INTRODUCCIÓN

El Real Decreto 488/1997, de 14 de abril determina a través de la correspondiente Guía Técnica realizada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos que incluyen pantallas de visualización.

Desde la Secretaría de Salud Laboral del Sector Ferroviario queremos volver a recordar, dado el importante número de trabajadores/as que los utilizan, las disposiciones mínimas de Seguridad y Salud Laboral relativas al trabajo con equipos que incluyen estas pantallas de visualización.

Salud

Secretaría de Salud Laboral
Sector Ferroviario SFF CGT

Definiciones

- Pantalla de visualización: pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación visual utilizado.
- El puesto de trabajo está constituido por un equipo con pantalla de visualización provisto, en su caso, de un teclado o dispositivo de adquisición de datos, de un programa para la interconexión persona/máquina, de accesorios ofimáticos y de un asiento y mesa o superficie de trabajo, así como el entorno laboral inmediato.
- Trabajador/a: cualquier trabajador/a que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización.

Criterios para determinar la condición de trabajador/usuario de PVD

Los trabajadores/usuarios de equipos con pantallas de visualización son los que superen las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos.

Obligaciones generales del empresario (RD 488/1997)

1. El empresario adoptará las medidas necesarias para que la utilización por l@s trabajador@s de los equipos con pantallas de visualización no suponga riesgos para su seguridad o salud o, si ello no fuera posible, para que tales riesgos se reduzcan al mínimo.
2. El empresario deberá evaluar los riesgos para la seguridad y salud de l@s trabajador@s, teniendo en cuenta en particular los posibles riesgos para la vista y los problemas físicos y de carga mental.
3. Si la evaluación pone de manifiesto que la utilización por l@s trabajador@s de equipos con pantallas de visualización supone o puede suponer un riesgo para su seguridad o salud, el empresario adoptará las medidas técnicas u organizativas necesarias para eliminar o reducir el riesgo al mínimo posible. En particular deberá **reducir la duración máxima del trabajo continuado en pantalla**, organizando la actividad diaria de forma que esta tarea se alterne con otras o estableciendo las pausas necesarias cuando la alternancia de tareas no sea posible o no baste para disminuir el riesgo suficientemente.

Evaluación de los riesgos

El empresario debe proceder a realizar la evaluación de los riesgos para la seguridad y salud de l@s trabajador@s usuarios de los equipos con pantallas de visualización, especialmente de los relativos a la fatiga visual, los trastornos musculoesqueléticos y los derivados de la carga mental.



La carga visual y el correspondiente riesgo de fatiga dependen de múltiples factores

- a) Los derivados de la exigencia de la tarea:
 - El tiempo promedio de utilización diaria del equipo.
 - El tiempo máximo de atención continua a la pantalla.
 - El grado de atención que exija la tarea.
 - La visualización alternativa de pantalla e impresos.
 - La diferencia de luminancias entre ambos elementos.
- b) Los derivados de las características propias del puesto de trabajo:
 - La calidad y definición de la pantalla.
 - La iluminación y el entorno visual.
- c) Los relativos a las propias características visuales del usuario:
 - Necesidad de utilizar lentes correctoras, agudeza visual, presbicia, etc.

Vigilancia de la salud

El empresario garantizará el derecho de l@s trabajador@s a una vigilancia adecuada de su salud, teniendo en cuenta en particular los riesgos para la vista y los problemas físicos y de carga mental, el posible efecto añadido o combinado de los mismos, y la eventual patología acompañante. Dicha vigilancia deberá ofrecerse a l@s trabajador@s en las siguientes ocasiones:

- a) Antes de comenzar a trabajar con pantallas de visualización.
- b) Posteriormente, con una periodicidad ajustada al nivel de riesgo a juicio del médico responsable.
- c) Cuando aparezcan trastornos que pudieran deberse a este tipo de trabajo.

Cuando los resultados de la vigilancia de la salud a la que se refiere lo anterior lo hiciese necesario, **l@s trabajador@s tendrán derecho a un reconocimiento oftalmológico. El empresario proporcionará gratuitamente a l@s trabajador@s dispositivos correctores especiales para la protección de la vista adecuados al trabajo con el equipo de que se trate**, si los resultados de la vigilancia de la salud anteriormente descritos demuestran su necesidad y no pueden utilizar dispositivos correctores normales.

Dispositivos correctores especiales y normales

Por “dispositivos correctores especiales” se debe entender aquellos **dispositivos de la visión (normalmente gafas) que sean prescritos en los exámenes de salud, por el médico responsable de los mismos, con el fin de poder trabajar a las distancias requeridas específicamente en el puesto equipado con pantalla de visualización.**

Por “dispositivos correctores normales” se entenderán aquellos dispositivos destinados a corregir los defectos visuales con una finalidad distinta a la anterior.



Obligaciones del empresario en materia de información y formación

1. El empresario deberá garantizar que l@s trabajador@s reciban una información y formación adecuadas sobre los riesgos derivados de la utilización de los equipos que incluyan pantallas de visualización.
2. El empresario deberá garantizar que cada trabajador/a reciba una formación adecuada sobre las modalidades del uso de los equipos con pantallas de visualización, antes de comenzar este tipo de trabajo y cada vez que la organización del puesto de trabajo se modifique de manera apreciable.

Características principales del equipo PVD

- a) La utilización en sí misma del equipo no debe ser una fuente de riesgo para l@s trabajador@s.

- b) Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones.

La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin fenómenos de destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad.

El usuario de terminales con pantalla deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla.

La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario.

La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar al usuario.

Características del teclado

- El teclado deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o las manos.
- Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos.
- La superficie del teclado deberá ser mate para evitar los reflejos.
- La disposición del teclado y las características de las teclas deberán tender a facilitar su utilización.



Características de la mesa o superficie de trabajo y asiento

- La mesa o superficie de trabajo deberá ser poco reflectantes, tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.
- El soporte de los documentos deberá ser estable y regulable y estará colocado de tal manera que se reduzcan al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos.
- El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimientos y procurándole una postura confortable.
- La altura del mismo deberá ser regulable.
- El respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable.
- Se pondrá un reposapiés a disposición de quienes lo deseen.

Entorno

- El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo.

Iluminación, reflejos y deslumbramientos

- La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno.
- Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla.
- Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.

Calor, emisiones y humedad

- Los equipos situados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a l@s [trabajador@s](#).
- Toda radiación, excepción hecha de la parte visible del espectro electromagnético, deberá reducirse a niveles insignificantes desde el punto de vista de la protección de la seguridad y de la salud de l@s [trabajador@s](#).
- Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable.

Interconexión ordenador/persona

- El programa habrá de estar adaptado a la tarea que deba realizarse.
- El programa habrá de ser fácil de utilizar y deberá, en su caso, poder adaptarse al nivel de conocimientos y experiencia del usuario; no deberá utilizarse ningún dispositivo cuantitativo o cualitativo de control sin que l@s [trabajador@s](#) hayan sido informados y previa consulta con sus representantes.
- Los sistemas deberán proporcionar a l@s [trabajador@s](#) indicaciones sobre su desarrollo.