

SALUD LABORAL

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS FATIGA POSTURAL



- INTRODUCCIÓN Pág. 3
- POSTURAS INCORRECTA
EN LA PANTALLA Pág. 4
- ESTADISTICO POSTURAL Pág. 5
- DISEÑO DEL PUESTO Y
POSTURAS DE TRABAJO Pág. 5
- CAUSAS DE ALGUNAS POSTURAS
INCORRECTAS Pág. 6
- POSTURAS DE TRABAJO:
RECOMENDACIONES Pág. 7
- DIMENSIONES RECOMENDADAS PARA
PUESTOS ANTE PANTALLAS Pág. 7
- AJUSTES DE LOS ELEMENTOS
DE PUESTO EN PVD Pág. 8
- CONSIDERACIONES FINALES Pág. 8





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, febrero de 2014



Sector Federal Ferroviario

INTRODUCCIÓN

Constituye un motivo de preocupación en el ámbito de la Salud Laboral el aumento del número de afecciones músculo-esqueléticas en el sector de trabajos con pantallas de visualización de datos. Una de las causas principales es el desarrollo de tareas que obligan al trabajador/a a permanecer de forma prolongada en determinadas posturas de trabajo.

Diversos estudios realizados entre usuarios de P.V.D. han recogido un gran número de quejas referidas a dolores, rigidez, cansancio, calambres, entumecimiento y temblores localizados, preferentemente en la nuca, espalda, hombros, brazos y manos.

La Nota Técnica de Prevención del I.N.S.H.T. (NTP 232), en la que está basada este Boletín de Salud Laboral, establece una serie de medidas de prevención para eliminar o reducir los riesgos de padecer dolencias músculo-esqueléticas a los trabajadores/as que realizan trabajos ante pantallas de visualización de datos.

Salud,

Secretarías de Salud Laboral
SFF CGT en Adif y Renfe

POSTURAS INCORRECTAS EN LA PANTALLA

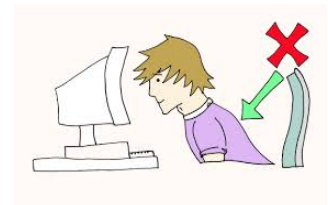
Inclinación excesiva de la cabeza

La fatiga muscular en la nuca se incrementa considerablemente a partir de una inclinación de la cabeza de más de 30 grados. (Es bastante frecuente que los operadores adopten ángulos de 50 y 60 grados).



Inclinación del tronco hacia delante

Un tronco inclinado hacia adelante, sin que exista apoyo en el respaldo ni de los antebrazos en la mesa, origina una importante presión intervertebral en la zona lumbar, que podría ser causa de un proceso degenerativo de la columna vertebral.

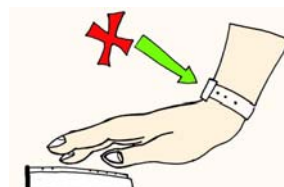


Rotación lateral de la cabeza

Un giro de la cabeza de más de 20 grados se relaciona con una mayor limitación de la movilidad de la cabeza y con dolores de nuca y hombros.

Flexión de la mano

La flexión excesiva de la mano respecto al eje del antebrazo, tanto en el plano vertical como horizontal, puede originar trastornos en los antebrazos.



Fémures inclinados hacia abajo

La inclinación del fémur hacia abajo puede causar una mayor presión de la silla sobre la cara posterior del muslo, originando una peor circulación sanguínea en las piernas.

ESTATISMO POSTURAL

Un factor de gran incidencia en los dolores y trastornos musculares es la contracción muscular mantenida durante horas, asociada a la inmovilización de los segmentos corporales en determinadas posiciones y a una gestualización importante de las manos en el teclado.



La contracción muscular prolongada origina una dificultad circulatoria en la zona causando la fatiga muscular y demás trastornos.

El estatismo es mayor cuanto más forzada es la postura y cuanto menor es el número de apoyos existentes que alivien la tensión de los músculos (como el apoyo de la mano en el teclado, del antebrazo en la mesa y/o apoyabrazos, de la espalda en el respaldo de la silla, etc.)

DISEÑO DEL PUESTO Y POSTURAS DE TRABAJO

Las características y situación de los elementos del puesto de trabajo (incluido el mobiliario utilizado) van a condicionar las posturas de trabajo adoptadas. **Existe una relación directa entre el diseño del puesto y las molestias músculo-esqueléticas manifestadas por los operadores/as.**

Otros factores que influyen en la postura de trabajo serían:

- La calidad de la iluminación.
- La nitidez de los caracteres en la pantalla.
- La calidad de la presentación de la información en pantalla.

La incidencia de todos estos factores será más importante cuanto mayor sea el tiempo de permanencia ante la pantalla, cuanto menos adecuada sea la distribución de las pausas de trabajo y cuanto más repetitivas sean las tareas a realizar.

CAUSAS DE ALGUNAS POSTURAS INCORRECTAS

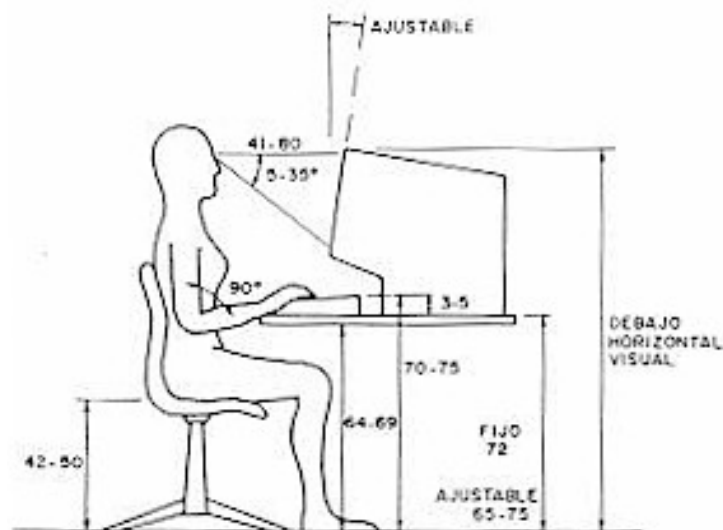


ELEMENTO DEL PUESTO	CAUSA DE POSTURA INCORRECTA	POSTURA INCORRECTA
PANTALLA	En un extremo de la mesa.....	Giro de cabeza y posible giro de tronco.
DOCUMENTO	Sobre la mesa.....	Inclinación y giro de cabeza y posible giro e inclinación de tronco.
	Sobre atril distanciado de la pantalla.....	Giro de cabeza, posible giro de tronco.
TECLADO	Unido a la pantalla.....	Extensión de brazo, inclinación de tronco.
	Con mucha inclinación.....	Flexión de la mano respecto antebrazo.
	Con una altura excesiva.....	Elevación del brazo, flexión de mano.
	De gran tamaño.....	Desviación lateral de la mano respecto antebrazo.
MESA	De poca superficie.....	Mala disposición elementos, falta de apoyo antebrazos.
	Alta (silla no regulable).....	Elevación de brazo, inclinación de tronco.
	Alta (silla regulable sin reposapiés).....	Fémur hacia abajo, mal apoyo de pies en el suelo.
	Baja.....	Encorvamiento de la espalda, mal alojamiento de piernas.
	Alojamiento piernas insuficiente.....	Inclinación de tronco, extensión de brazos, dificultad de movimientos de piernas.
SILLA	Respaldo no regulable altura/inclinación...	Mal apoyo de espalda.
	Respaldo basculante.....	Estatismo en músculos paravertebrales.
	Asiento no regulable altura.....	Elevación del brazo, inclinación tronco.
	Deslizamiento involuntario ruedas.....	Estatismo en músculos de piernas.

POSTURAS DE TRABAJO: RECOMENDACIONES

- Es muy importante que el operador pueda variar la postura a lo largo de la jornada, a fin de reducir el estatismo postural.
- Deben evitarse los giros e inclinaciones frontales o laterales del tronco.
- La cabeza no estará inclinada más de 20 grados, evitando los giros frecuentes de la misma.
- Los brazos deben estar próximos al tronco y el ángulo del codo será mayor de 90 grados.
- Las muñecas no deben flexionarse, ni desviarse lateralmente más de 20 grados.
- Los muslos deben permanecer horizontales, con los pies bien apoyados en el suelo.
- Los antebrazos se han de apoyar sobre la mesa y las manos en el teclado o mesa.
- Es muy importante procurar un buen apoyo de la espalda en el respaldo de la silla, sobre todo en la zona lumbar.

DIMENSIONES RECOMENDADAS PARA PUESTOS ANTE PANTALLAS



Datos recogidos de varias fuentes. Cotas en cm.

AJUSTES DE LOS ELEMENTOS DE PUESTO EN PVD



CONSIDERACIONES FINALES

Muchas de las causas de posturas incorrectas y su consecuente incidencia en la salud de los trabajadores/as se generan debido a las características y situación de los elementos del puesto de trabajo, existiendo en numerosas ocasiones una relación directa entre el diseño del puesto de trabajo y las molestias músculo-esqueléticas manifestadas por los operadores/as.

Desde la Secretaría de Salud Laboral de SFF CGT consideramos importante que todos los trabajadores/as conozcan las recomendaciones que el INSHT hace al respecto, con la finalidad de autoevaluar las condiciones de diseño de cada uno de nuestros puestos de trabajo y, en caso de observar alguna deficiencia, informar del posible riesgo a la empresa para su corrección inmediata.

A través de la confección de los correspondientes **Partes de Información de Riesgos (PIR)** y de la **información de las anomalías observadas a los Delegados/as de Prevención** podemos/debemos exigir a la empresa el cumplimiento que respecto a la vigilancia de la salud obliga la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

¡Salud!

Coordinadoras de Salud Laboral Adif y Renfe O.
Sector Federal Ferroviario - SFF CGT