



SALUD LABORAL

BOLETÍN INFORMATIVO Nº 51

FEBRERO 2021



PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

1 DEFINICIÓN Y USUARI@S

Para empezar, debemos de identificar qué son las Pantallas de Visualización de Datos. Si nos acogemos al RD/488/1997 del 14 de abril, nos dice que **serán todos aquellos equipos que incluyan pantallas de visualización alfanumérica o gráfica**, ya sean de tubo de rayos catódicos, de plasma, de cristal líquido, etc.

Se consideran trabajadores/as ante pantallas de visualización aquellos que:

- **Superen las 4 horas diarias o 20 semanales** de trabajo efectivo con dichos equipos.
- Los que, realicen entre **2 y 4 horas diarias o 10 y 20 semanales** y cumplan al menos con **5 condiciones de las siguientes:**

- ★ Cuando dependan del equipo y no puedan disponer de medios alternativos para conseguir los mismos resultados.
- ★ No poder elegir voluntariamente si realiza su trabajo con el equipo.
- ★ Necesitar una formación o experiencia específica para realizar su trabajo.
- ★ Utilizar habitualmente equipos de pantalla durante periodos continuos de una hora o más.
- ★ Utilizar equipos de pantallas de visualización diariamente o casi diariamente, en la forma descrita en el punto anterior.
- ★ Que la obtención rápida de información por parte del trabajador/a sea un requisito importante del trabajo.
- ★ Que la actividad exija un alto nivel de atención por parte del trabajador/a.

2 FACTORES DE RIESGO

El citado RD está destinado a proteger la salud de los/as trabajadores/as de estos equipos, que provocan principalmente **trastornos músculo esquelético, los problemas visuales y la fatiga mental**. Estos problemas están directamente relacionados con la frecuencia y duración de los periodos de trabajo ante la pantalla. **Entre los múltiples factores de riesgo destacan:**

♦ 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.



♦ Los derivados de las características propias *del puesto de trabajo*:

- La calidad y definición de la pantalla.
- La iluminación y el entorno visual.



♦ Los relativos a las propias características visuales *del usuario*:

Necesidad de utilizar lentes correctoras, agudeza visual, presbicia, etc.

3 MEDIDAS PREVENTIVAS

Las **medidas técnicas u organizativas para disminuir el riesgo** pueden estar clasificadas dentro de las acciones correctoras siguientes:

- Las dirigidas a garantizar que los materiales constitutivos del puesto de trabajo satisfagan los requisitos de diseño ergonómico.
- Las dirigidas a garantizar la formación e información de los trabajadores/as de pantallas.
- Las dirigidas a garantizar formas correctas de organización del trabajo.

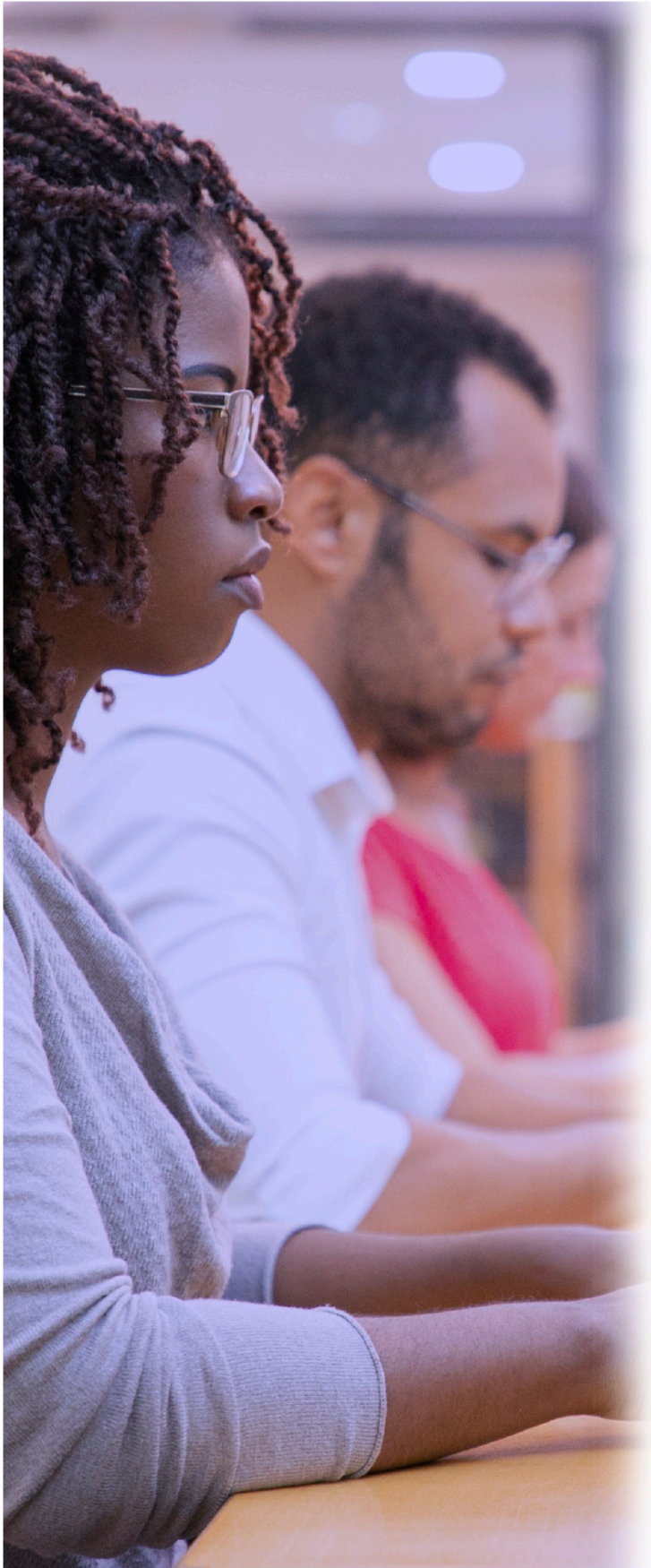
En aquellos **casos en los que el trabajo con pantallas conlleve una demanda visual importante**, debe haber unas **pausas planificadas**, recomendándose con carácter general:

- Realizar la pausa antes de que sobrevenga la fatiga.
- El tiempo de la pausa no debe ser recuperado, aumentando el ritmo de trabajo.
- Hacer pausas cortas pero frecuentes.
- Hacer las pausas lejos de la pantalla y a ser posible en lugares donde se pueda relajar la vista, cambiar de postura o dando cortos paseos.
- En la formación e información a los trabajadores se puede incluir una tabla sencilla de ejercicios visuales y musculares.



4

DISPOSITIVOS CORRECTORES - GAFAS



Los/as trabajadores/as de PVD tenemos derecho al pago de las gafas en caso de necesitarlas (si tienes dudas contacta con cualquier Delegado/a de CGT que te asesorara sobre cómo solicitar el pago)

RD 488/1997 art 4.3 “El empresario proporcionará gratuitamente a los trabajadores dispositivos correctores especiales para la protección de la vista adecuada al trabajo en el equipo de que se trate, si los resultados de la vigilancia de la salud a que se refieren los apartados anteriores demuestran su necesidad y no pueden utilizarse dispositivos correctores normales”. La Guía Técnica del propio RD explica:

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.

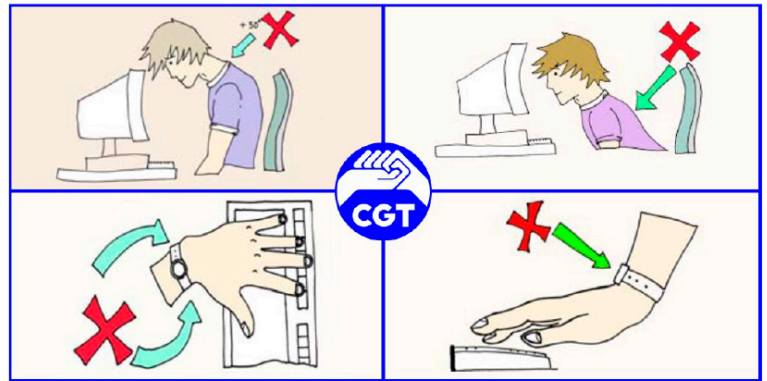
Por “dispositivos correctores normales” se entenderán aquellos dispositivos destinados a corregir los defectos visuales con una finalidad distinta a la anterior.

5 TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

Los problemas causantes de los trastornos músculo-esqueléticos son principalmente debidos a posturas incorrectas ante la pantalla y estatismo postural.

▲ POSTURAS INCORRECTAS

- Inclinación excesiva de la cabeza
- Inclinación del tronco hacia adelante
- Rotación lateral de la cabeza
- Flexión de la mano
- Muslos inclinados hacia abajo

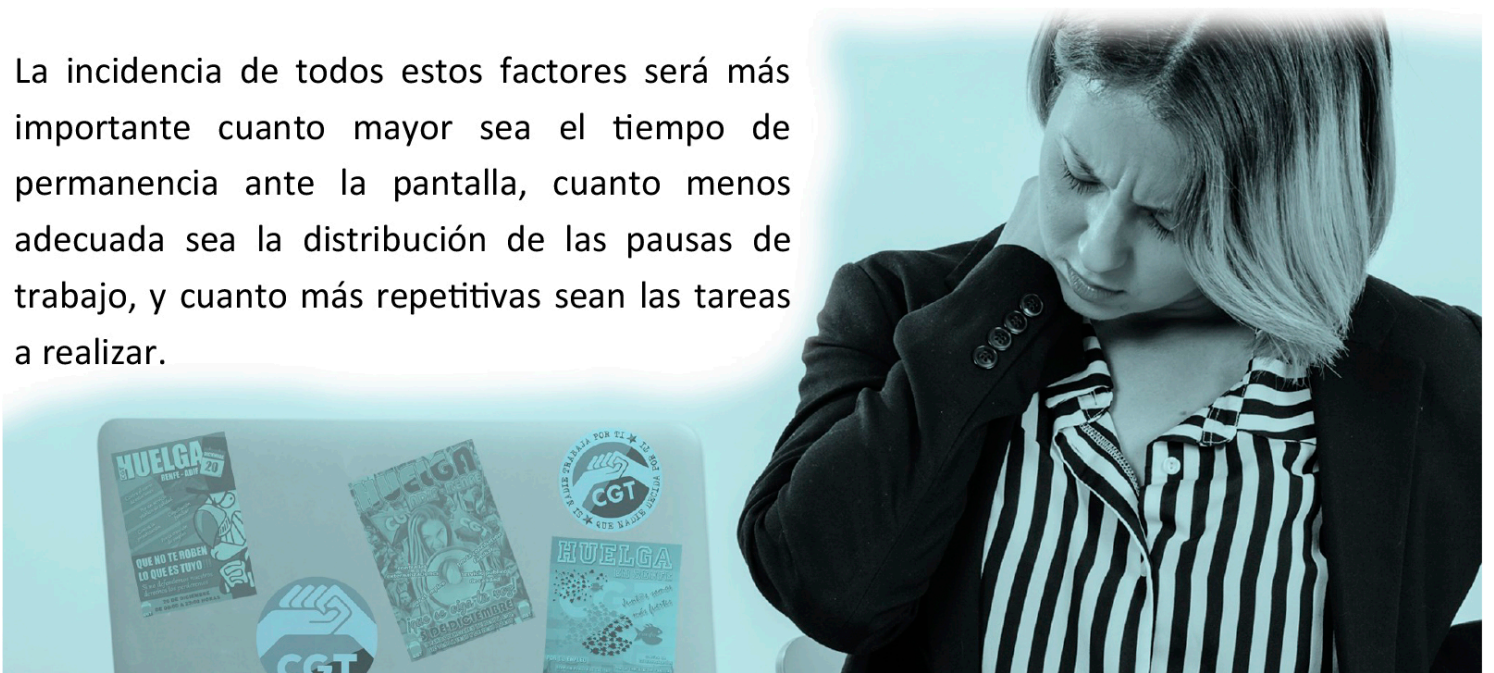


▲ ESTATISMO POSTURAL

Un factor de gran incidencia en los dolores y trastornos musculares es la contracción muscular mantenida durante horas, asociada a la inmovilización de las diferentes partes del cuerpo en determinadas posiciones y a una gestualización importante de las manos en el teclado y/o ratón.

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

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.



6

RECOMENDACIONES

Salud laboral. Tu postura en la oficina.

Cabeza

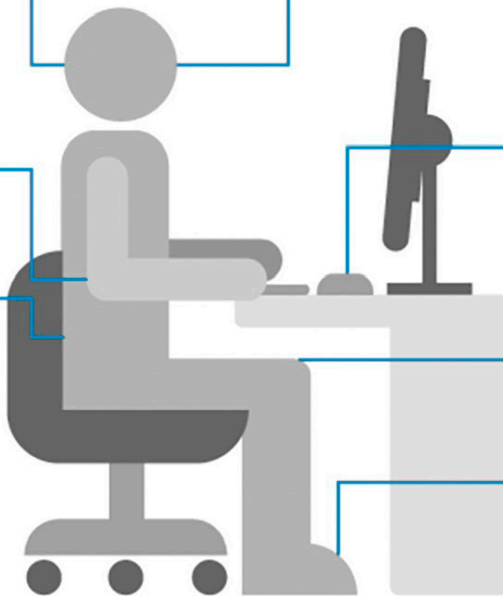
Mantén la cabeza hacia atrás, la barbilla hacia adentro, y los hombros alineados y relajados.

Codos

Manténlos en ángulo recto y pegados al cuerpo.

Espalda

Debe permanecer recta y pegada al respaldo del asiento. Usa una silla ajustable con soporte lumbar.



Ojos

Nivelados a 1/3 de la parte superior del monitor. Separados de 45 a 60 cm de la pantalla.

Mouse y teclado

El mouse y el teclado deben estar a la misma altura de los codos, con las muñecas dobladas ligeramente. Teclea con suavidad.

Rodillas

Manténlas al mismo nivel de tus caderas.

Pies

Apoyados firmemente en el suelo o en un reposapiés.

- ★ Es muy importante variar la postura a lo largo de la jornada, a fin de **reducir el estatismo postural**. Por lo tanto, son necesarias las pausas frecuentes.
- ★ 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



SALUD LABORAL

CGT—Sector Federal Ferroviario

Avda. Ciudad de Barcelona 10 – Sótano 2. 28007 Madrid

☎ 166.287 - 91-506.62.87

www.sff-cgt.org - e-mail: sff-cgt@cgt.es