

Fatiga visual

- Pesadez en párpados u ojos.
- Picor ocular.
- Enrojecimiento ocular.
- Quemazón.
- Aumento de parpadeo.
- Lagrimeo.

- Borrosidad de caracteres.
- Duplicidad de caracteres.

Consejos prácticos

Comprobar:

- Distancia óptima a la pantalla.
- Altura de la pantalla.
- Contraste y brillo de la pantalla.

Comprobar:

- Adaptar el tamaño de los caracteres a la agudeza visual del operador.
- Revisión anual de la agudeza visual por el oftalmólogo.



www.insl.navarra.es

Fatiga física

- Dolor habitual en región cervical.
- Dolor habitual en región dorsal.
- Dolor habitual en región lumbar.
- Tensión y dolor en hombros, cuello y espalda.
- Molestias en las piernas (adormecimientos y/o calambres).

Consejos prácticos

Comprobar:

- Regulación de altura y respaldo de la silla.
- Que se trabaje con los antebrazos en apoyo.
- Que el portacopias esté a la misma altura y distancia que la pantalla y lo más próximo posible a ella.
- Que sea correcta la postura de las extremidades inferiores.
- No trabajar con las piernas cruzadas.
- Verificar que no se comprime la parte posterior de los muslos con el borde de la silla mediante la utilización de reposapiés regulable en altura.



INSL Instituto Navarro de Salud Laboral

Polígono de Landaben, calle E/F

31012 Pamplona

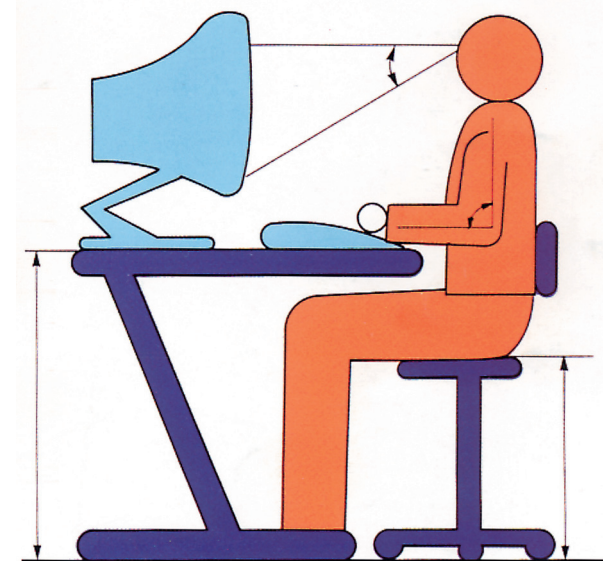
Tel. 848 423 771 (Biblioteca)

Fax 848 423 730

e-mail: insl@cfnavarra.es

www.insl.navarra.es

Pantallas de visualización de datos



LOS TRABAJADORES TIENEN DERECHO A UNA PROTECCIÓN EFICAZ EN MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.

Artículo 14. Ley de prevención de riesgos laborales (Ley 31/1995 de 8 de noviembre).

2012 CONTIGO AVANZAMOS

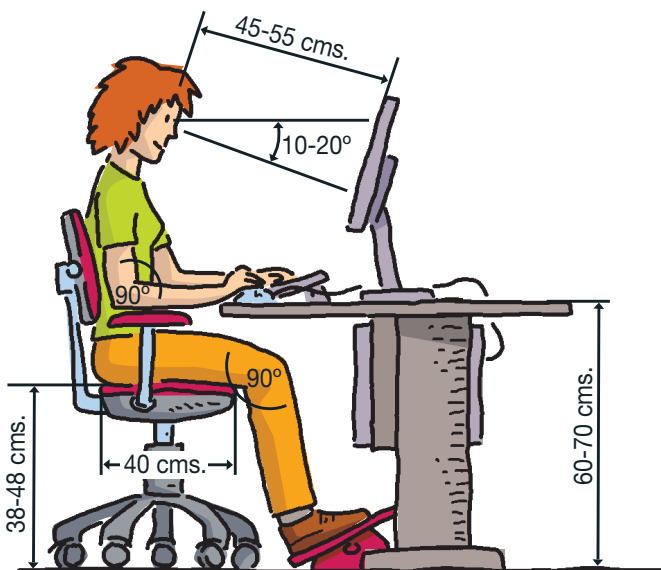


El puesto

Distancia visual óptima: 45-55 cms.

Ángulo visual: 10° - 20° con la horizontal.

Portacopias: A la misma altura que la pantalla.



Teclado: Altura del suelo: 60-75 cms.

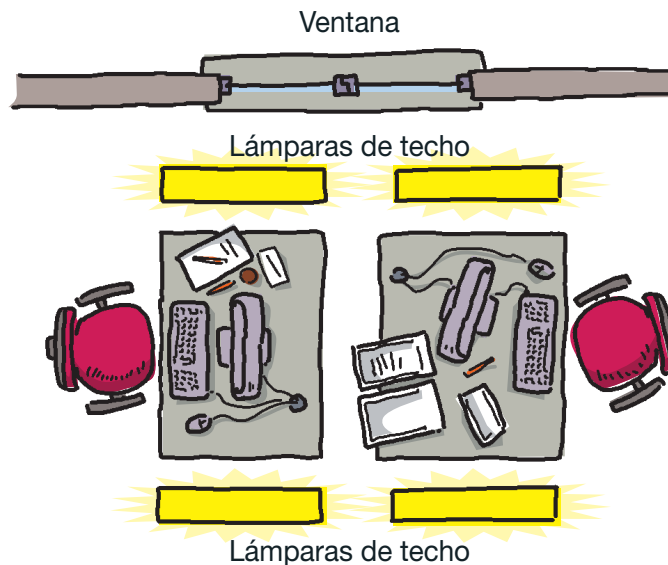
Asiento: - Cinco patas.

- Respaldo regulable.
- Altura asiento regulable: 38-48 cms.
- Profundidad asiento: 40 cms.
- Ángulo brazos: 90°.
- Ángulo piernas superior a 90°.

Reposapiés: Regulable en altura.

El entorno

La pantalla



- Mantenerla limpia.
- Alejada de las ventanas.
- Perpendicular a las luces.
- Sin reflejos desde el puesto de trabajo.

La sala

Paredes: Mates y de colores pálidos.

Lámparas: Con difusor de luz.

Iluminación general: 150-300 Lux.

Ruido ambiental:

Trabajo normal: Inferior a 65-70 dB (A).

Trabajo concentrado: Inferior a 55 dB (A).

Microclima: - Temperatura seca: 19°-24°
- Humedad: 40-70%

Recomendaciones

Organización del trabajo

El trabajo diario con pantallas se debe interrumpir periódicamente por medio de pausas o cambios de actividad que reduzcan la carga de trabajo. A modo orientativo se habla de cambios de cuarto de hora cada hora y media de trabajo.

Ejercicios físicos

Ejercicios físicos que actúan positivamente sobre la columna vertebral y sobre la irrigación sanguínea de la musculatura afectada.



- Inclinarse lentamente la cabeza hacia atrás.
- Bajar la barbilla hacia el pecho.



- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda.



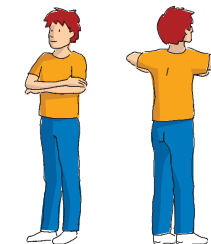
- Inclinarse lateralmente la cabeza a derecha e izquierda.



- Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.
- Bajar los hombros.



- Manos en la nuca y espalda recta.
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa.



- Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro.
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás.
- Vuelta a la posición de partida.