

***El trabajo con con Pantallas de
Visualización de Datos (PVD)***

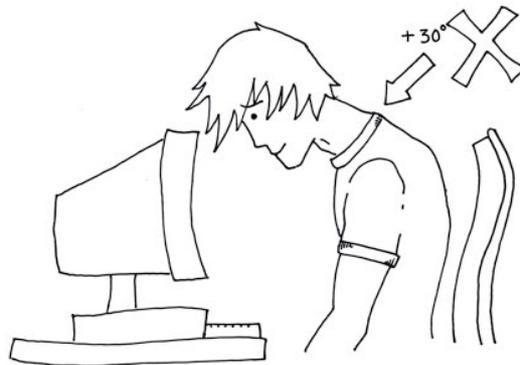
El trabajo con Pantallas de Visualización de Datos (P.V.D.)

Hoy en día, trabajar delante de una pantalla es algo muy común no exento de riesgos: dolores de espalda, vista cansada, dolores de cuello y molestias en las articulaciones pueden ser comunes si no se toman medidas preventivas.

Las características y la situación de los elementos del puesto van a condicionar las posturas de trabajo adoptadas. Además de éstos, existen otros factores importantes como son la iluminación ambiental, el tamaño de la pantalla y las relaciones interpersonales en el lugar de trabajo. La incidencia que estos factores tengan sobre la persona va a depender del número de horas que pase delante de la pantalla, de la adecuada distribución de los descansos y de la repetitividad de las tareas a realizar.

Posturas incorrectas ante la pantalla.

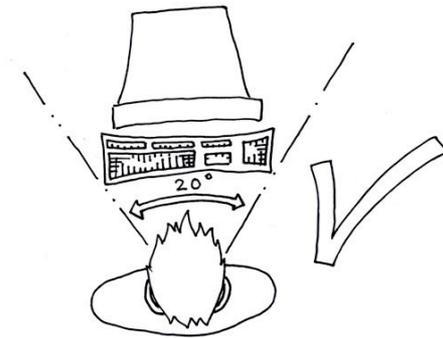
- ♣ Inclínación excesiva de la cabeza.



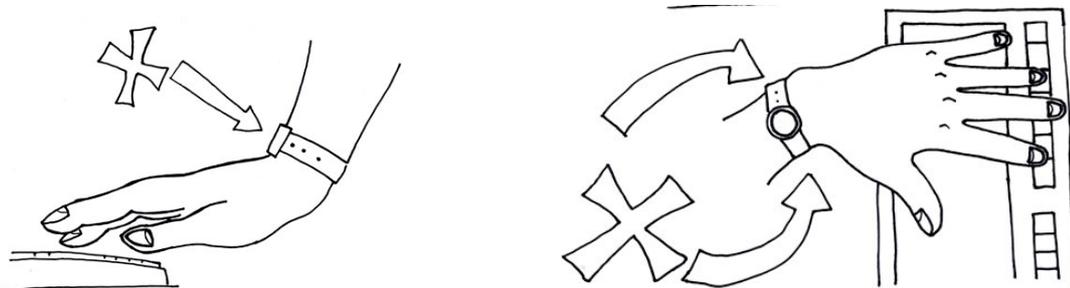
- ♣ Inclínación del tronco hacia delante.



- | ♣ Rotación lateral de la cabeza. (20 grados máximo)



- ♣ Flexión de la mano y desviación lateral de la mano



Recomendaciones sobre las posturas de trabajo.

No puede definirse con carácter general la postura de trabajo más idónea para el trabajo con P.V.D. No obstante, sí pueden darse unas cuantas recomendaciones generales:

- ♣ Es de capital importancia 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°.
- ♣ Los brazos deben estar próximos al tronco y el ángulo del codo no ser mayor de 90°. Las muñecas no deben flexionarse, ni desviarse lateralmente, más de 20°.
- ♣ Los muslos deben permanecer horizontales, con los pies bien apoyados en el suelo, o sobre un reposapiés con la planta del pie en ángulo recto respecto a la pierna.
- ♣ La línea de visión debe ser paralela al plano horizontal.

Recomendaciones sobre los elementos del puesto.

En cuanto a las dimensiones y distancias propuestas para los elementos del puesto, existen variaciones entre los valores propuestos por distintos autores. Hay que tener en consideración también las variables de tipo individual.

Las **pantallas** deben ser regulables en altura, giro e inclinación. Su tamaño debe ser como mínimo de 12". Siempre situadas por debajo de la línea horizontal de la visión.

El **teclado** debe ser un elemento independiente, de poca inclinación, y pequeño en altura y tamaño.

Las **mesas de trabajo** deben tener espacio suficiente para las piernas. La superficie debe ser suficiente para alojar los elementos de trabajo y los antebrazos.

Espacio de trabajo.

El espacio de trabajo será el necesario para que el trabajador pueda realizar su trabajo de forma eficaz: será como mínimo de dos metros cuadrados. Un correcto ordenamiento de los elementos de trabajo contribuirá a un trabajo más cómodo y productivo.

Recomendaciones para el confort ambiental.

El ambiente de trabajo debe mantener una relación directa con las características del individuo y conseguir que los factores ambientales estén dentro de los límites del confort con el fin de conseguir un grado de bienestar y satisfacción.

Ambiente luminoso. Elegir un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo precisa del estudio de las siguientes variables:

- Nivel de iluminación del plano de trabajo.
- Tipo de tarea a realizar (tamaño de los objetos a manipular).
- El contraste entre los objetos a manipular y el entorno.
- La edad del trabajador.

- Disposición de las luminarias.

Ambiente sonoro. Para los trabajos de oficina que exigen una cierta concentración y una comunicación verbal frecuente, un nivel de ruido de 55 a 65 dB(A) puede provocar discomfort. No obstante, en trabajos que requiere una concentración prolongada, los niveles de ruido no serán superiores a 50 dB(A).

Ambiente térmico. Conseguir un ambiente térmico adecuado en oficinas está condicionado por el estudio y adaptación de los siguientes factores:

- La temperatura del aire.
- La humedad del aire.
- La temperatura de paredes y objetos.
- La velocidad del aire.

Factores Psicosociales.

En ocasiones el trabajo realizado requiere un esfuerzo intelectual importante con plazos muy ajustados para la ejecución de las tareas. Es importante lograr una organización eficiente de las tareas y su adecuada distribución en el tiempo disponible.

Estrés interpersonal.

Las relaciones en el ámbito laboral no son siempre satisfactorias: es importante que la comunicación en el área laboral sea fluida y que el trato entre los trabajadores sea respetuoso y tolerante.