

La UPRL informa

TRABAJOS EN OFICINAS (III)

DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO

Es necesario un correcto diseño del puesto de trabajo, adaptándose a los mínimos legales en cuanto al equipo y las condiciones ambientales adecuadas.

Debemos tener en consideración, para evitar posibles riesgos, la colocación de los diferentes elementos que componen el equipo de trabajo en función del usuario (evitándole giros innecesarios de tronco y cabeza, así como posturas incómodas) y de las condiciones ambientales, especialmente en cuanto a la orientación respecto a la iluminación, tanto artificial como natural.

CAMPO VISUAL

Para comprender el porqué de una correcta colocación del equipo de P.V.D. es necesario conocer como funciona nuestro campo visual.

Podemos distinguir tres grandes zonas, tanto horizontal como verticalmente:

- ✓ Una zona central, que es aquella en la que tenemos una mejor visión.
- ✓ Una zona intermedia, en la que a medida que nos vamos alejando de la zona central vamos perdiendo capacidad visual.
- ✓ Una zona periférica en la que prácticamente no vemos nada salvo que existe movimiento de un objeto que llame nuestra atención.

Es lógico pensar que la colocación de los diferentes elementos del equipo dentro de la zona de máxima visibilidad beneficiará al usuario.

Cualquier elemento situado fuera de este campo, exigirá un movimiento de tronco o cabeza. Si estos movimientos son constantes, ocasionarán dolores y lesiones, especialmente cervicales.

ALCANCE MANUAL

En la colocación del equipo sobre la mesa o superficie de trabajo es importante considerar el alcance manual.

Una persona sentada frente a una mesa o superficie de trabajo, accede fácilmente y con poco esfuerzo a determinadas zonas, normalmente próximas a la persona, mientras que para llegar a otras más alejadas necesita un esfuerzo superior.

Los elementos de uso habitual se deben colocar en la zona de máximo alcance o confort. Aquellos elementos de menor o poca utilización se colocarán en zonas más alejadas.

La UPRL informa

DISTRIBUCIÓN DEL EQUIPO: PANTALLA

Atendiendo al **campo visual** de la persona se recomienda colocar la pantalla en las siguientes condiciones:

En el plano vertical:

- ✓ La distancia de la pantalla a los ojos del usuario no debe ser menor de 40 cm.
- ✓ La pantalla debe colocarse de manera que la parte superior de la misma coincida con la horizontal de los ojos del usuario.

En el plano horizontal:

La pantalla debe colocarse dentro del ángulo de 120 ° del campo de visión del usuario; si bien se aconseja un ángulo bastante menor. La mejor posición es situarla frente al usuario.

Atendiendo a la **iluminación natural**, la colocación de la pantalla requiere evitar tanto los deslumbramientos como los reflejos. Para ello es necesario no orientar la pantalla:

- ✓ Ni de cara a la entrada de luz natural (normalmente ventanas y puertas de vidrio). Esta situación ocasionará deslumbramiento al usuario por el contraste entre la intensidad de luz externa y la de la pantalla.
- ✓ Ni de espaldas a la entrada de luz natural. Esta situación provocará reflejos en la pantalla, actuando ésta como si de un espejo se tratara.

La pantalla, atendiendo a esta situación, debe colocarse de manera que la entrada de luz natural sea perpendicular a la línea de visión del usuario.

Atendiendo a la **iluminación artificial** (lámparas, fluorescentes, etc.) la colocación de la pantalla requiere evitar tanto los deslumbramientos como los reflejos. Para ello es importante:

- ✓ Los elementos de iluminación no deben colocarse paralelos al frente de la mesa de trabajo. Esta situación provocará deslumbramientos al usuario por incidencia directa de los rayos de luz en sus ojos, o a consecuencia de los reflejos de la luz sobre la superficie de trabajo o elementos utilizados.
- ✓ Una correcta instalación consiste en colocar los fluorescentes paralelos al lateral de la mesa o superficie de trabajo.

Para evitar las sombras que el propio usuario puede hacerse, es importante:

- ✓ Para un usuario diestro, lo mejor es que la luz le venga de su izquierda.
- ✓ Para un usuario zurdo, lo mejor es que la luz le venga de su derecha.

La UPRL informa

TECLADO

La mejor disposición del teclado es colocarlo frente a la pantalla. De esta manera el usuario no tiene que realizar giros constantes de la cabeza al estar, tanto la información de la pantalla como el teclado, dentro de su campo visual.

Es importante disponer de un espacio suficiente (unos 10 cm. como mínimo) delante del teclado para que el usuario puede apoyar los brazos, las muñecas y las manos.

PORTADOCUMENTOS

Para evitar movimientos constantes de la cabeza, se recomienda no colocar los documentos sobre la mesa, sino utilizar un portadocumentos que se colocará justo al lado de la pantalla. De esta manera, pantalla, documento y teclado quedan dentro del campo visual del usuario, facilitándole el trabajo.

INTERCONEXIÓN ORDENADOR-PERSONA

La facilidad o dificultad de trabajar con programas informáticos complejos, englobados con la palabra "software", o que presenten problemas ("el ordenador se cuelga") puede llegar a provocar carga mental al usuario, pues la presión del tiempo de realización de la tarea actúa en contra.

El programa informático utilizado tiene que ser fácil de utilizar y adecuado a la tarea que deba realizarse. El usuario debe recibir la información y la formación adecuada y suficiente para desenvolverse bien con el sistema informático.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Si bien partimos de la base que el equipo y el puesto de trabajo deben estar organizados de manera que no presenten riesgos para el usuario, no es menos cierto que la cantidad de horas que un usuario de PVD se pasa en posición sedentaria y adoptando posturas a veces incorrectas, llega a ocasiona ciertas dolencias, especialmente en la espalda (zona lumbar y zona cervical) así como en manos y muñecas, principalmente.

Ejercicios de relajación para paliar posibles riesgos:

- **Rotación del pie**

Realizar rotaciones del pie en los dos sentidos.

- **Estiramientos de las piernas**

Coger con una mano un pie y tirar de él hacia los glúteos. Aguantar unos segundos y repetir varias veces intercambiando la pierna.

La UPRL informa

•Cuello

Con una mano coger la muñeca del otro brazo por detrás de la espalda y tirar de él. Simultáneamente, inclinar la cabeza hacia el mismo lado. Aguantar unos segundos.

•Muñecas

Realizar rotaciones de ambas muñecas y en los dos sentidos.

•Dedos

Estirar al máximo los dedos de las dos manos y aguantar unos segundos. Repetir varias veces.

•Extensión de los brazos

Estirar un brazo hacia arriba y el otro hacia abajo. Aguantar unos segundos y repetir varias veces,

intercambiando los brazos.

•Extensión de los brazos

Estirar los dos brazos hacia arriba entrelazando las manos. Aguantar unos segundos y repetir varias veces.

•Hombros y tríceps

Coger con una mano el codo del otro brazo, por encima de la cabeza, y tirar de él inclinando

lateralmente el tronco. Aguantar unos segundos y repetir varias veces, intercambiando brazos.

•Hombros

Coger con una mano y por delante, el codo del otro brazo y tirar de él girando la cabeza en sentido contrario. Aguantar unos segundos y repetir varias veces, intercambiando brazos.

•Omoplatos

Entrelazarse las manos por detrás del cuello y abrir y cerrar los codos. Repetir varias veces.