



**RIESGO: fatiga física relacionada principalmente con el desarrollo de tareas que obligan al usuario de pantallas de ordenador a permanecer de manera prolongada en determinadas posturas de trabajo.**



## MEDIDAS PREVENTIVAS

### AREAS / LUGARES

- Diseñar correctamente las tareas y actividades, adaptando previamente el puesto de trabajo a la función a desarrollar (mobiliario, distancias de alcance a los materiales, iluminación...) favoreciendo una posterior ejecución cómoda y exenta de posturas forzadas.
- Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar, en la medida de lo posible, el paso simultáneo de las personas y los equipos de transporte de cargas y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad.
- Evitar restricciones de espacio, manteniendo en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger todo el material en el puesto de trabajo y alrededores al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.
- Cuando sea necesario, las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída, de caída de objetos o de contacto o exposición a elementos agresivos, deberán estar claramente señalizadas.
- Controlar los reflejos mediante el acondicionamiento del entorno. En la medida de lo posible, las pantallas se colocarán de forma perpendicular a las fuentes de luz diurna, recurriendo al uso de cortinas o persianas en otro caso para evitar la adopción de posturas forzadas debido a la existencia de reflejos molestos.
- Acondicionar el lugar de trabajo en cuanto a temperatura, humedad, corrientes de aire, ruido, olores, etc. para que el trabajo más sedentario no genere disconfort o falta de concentración.

### PUESTOS / TAREAS

- Deberá existir el espacio adecuado para colocar todos los elementos necesarios para su trabajo (pantalla, teclado, ratón, reposapiés, reposamuñecas, atril si fuera necesario, etc.) y el espacio debajo de la mesa adecuado para no darse golpes con el mobiliario y facilitar la movilidad.
- En relación con la postura de trabajo, en el uso de PVD, es fundamental minimizar el estatismo y permitir los cambios de posición:
  - Los brazos y los antebrazos formarán un ángulo recto o ligeramente superior.
  - Antebrazos, muñecas y manos deberán permanecer alineados y podrán ser relajados.
  - Los muslos formarán un ángulo recto con las piernas y otro con la espalda.
  - La columna permanecerá recta y la línea de hombros paralela al plano frontal.
  - Los pies permanecerán apoyados en el suelo o sobre un reposapiés.
  - El borde superior de la pantalla se situará por debajo de la línea horizontal de visión.
  - La pantalla se situará a una distancia superior a 40 cm. respecto de los ojos.
- Cambiar de postura a lo largo de la jornada laboral y favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo.
- Siempre que sea necesario permanecer en bipedestación largos periodos de tiempo, si es posible, hacer uso de un soporte para mantener un pie más elevado que el otro (alternativamente). Alternar el trabajo sentado – de pie.
- Intercalar pausas, acompañando éstas de suaves ejercicios de relajación con la cabeza, hombros y espalda, para actuar sobre la columna vertebral y mejorar la irrigación sanguínea, y realizar estiramientos de la musculatura de la parte alta de la espalda.



### EQUIPOS / SUSTANCIAS

- En la adquisición de cualesquiera equipos de trabajo deberá asegurarse el cumplimiento de los requisitos mínimos de seguridad y salud en máquinas y componentes definidos legalmente (Real Decreto 1644/2008, de 10 de octubre, por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas, que deroga el RD 1435/92 y su modificación RD 56/95), sin los cuales no es posible su comercialización:
  - Marcado CE colocado en la máquina de manera clara, visible e indeleble.
  - Declaración CE de conformidad, documento por el cual el fabricante declara que la máquina comercializada satisface todos los requisitos esenciales de seguridad y salud exigidos legalmente.
  - Manual de instrucciones, redactado en castellano, incluyendo información de utilidad para la instalación y uso de la máquina, así como instrucciones para desarrollar las tareas de mantenimiento de la misma (conservación y reparación).
- La pantalla deberá ser regulable en altura, orientable e inclinable a voluntad del usuario. Deberá ser mate y permitir la regulación de la luminosidad. La imagen será estable, sin parpadeos ni reflejos molestos. Deberá mantenerse limpia de polvo y suciedad para evitar la pérdida de nitidez de los caracteres. No se recomienda copiar documentos introducidos en fundas de plástico para evitar esta pérdida de nitidez.
- El teclado será móvil e inclinable y se situará a una altura de 65 a 75 cm. con respecto al suelo. Si no existe un soporte para las manos, deberá habilitarse un espacio suficiente de al menos 10 cm. en la mesa, delante del teclado, con el fin de reducir la tensión estática en los brazos y la espalda del usuario. Se recomiendan los reposamuñecas para mantener el ángulo de esta neutro.
- El asiento de trabajo estará provisto de cinco pies con ruedas para desplazarse y deberá ser estable, flexible y regulable en altura. Se recomienda que facilite al usuario el apoyo lumbar.
- El reposapiés será necesario cuando no pueda regularse la altura de la mesa y la altura del asiento no permita al usuario descansar sus pies en el suelo, manteniendo el ángulo recto de muslos y piernas.
- Si se utilizan equipos portátiles durante varias horas, se recomienda "convertirlos" en equipos de mesa, elevando su pantalla y uniéndoles un teclado externo y un ratón, para evitar lesiones en el cuello, muñecas, etc.

### VIGILANCIA DE LA SALUD

- En relación con la vigilancia de la salud:
  - Es aconsejable participar en las campañas anuales de reconocimientos médicos con el fin de detectar posibles disfunciones y especiales sensibilidades.
  - Es aconsejable consultar al Servicio Médico en cuanto sean detectados los primeros síntomas de trastornos en la salud para favorecer un diagnóstico precoz y el posterior tratamiento correcto de posibles alteraciones.

### REFERENCIAS NORMATIVAS

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- R.D. 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- R.D. 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- R.D. 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- R.D. 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluye pantallas de visualización.