

La UPRL informa

TRABAJOS EN OFICINAS (II)

RIESGOS EN UN TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

Las pantallas de visualización de datos (P.V.D.) son cada vez más utilizadas, sobretodo en trabajos de tipo administrativo o de oficina.

La densa información que se presenta, las características de la pantalla y del equipo y la postura del usuario, constituyen factores de riesgo para su salud.

Dolores de espalda, especialmente lumbares, dolores cervicales, así como problemas en dedos y manos, son frecuentes en personas que desarrollan un trabajo con pantalla de visualización.

La utilización de pantallas de visualización puede provocar al usuario lesiones, especialmente, músculo-esqueléticas, problemas visuales y situaciones de fatiga y estrés.

La prevención de las lesiones músculo-esqueléticas se centra en la adopción de cambios en la distribución de los diferentes elementos y equipos de trabajo. En definitiva, se trata de adaptar el puesto de trabajo a la persona.

Fatiga y Estrés

La densa información de la pantalla, la constante atención a la misma, trabajos aislados, posturas estáticas y muchas veces incómodas, monotonía, etc., son situaciones de riesgo que pueden llegar a provocar fatiga e incluso estrés al usuario de pantallas de visualización.

Para reducir este riesgo, el trabajador debe disponer de cierta autonomía en el orden de realización de las diferentes tareas, así como de pausas en su jornada laboral, a poder ser, distribuidas a su voluntad, para desconectar, relajarse y comunicarse con los compañeros de trabajo.

Es mucho mejor, realizar varias pausas cortas, distribuidas equitativamente a lo largo de la jornada de trabajo, que una sola pausa más larga en mitad o al final de la misma.

Se recomienda un descanso cada 1,5 o 2 horas de trabajo para desconectar del trabajo y hacer ejercicio para estirar la musculatura.

Problemas visuales

La constante atención visual que requiere un trabajo con pantallas de visualización supone un riesgo de problemas visuales para el usuario.

Se recomienda aprovechar los descansos para relajar los ojos. Un buen ejercicio para ello es mantener, durante un tiempo, la vista fija sobre un objeto situado lejos, mirar por la ventana el cielo, o incluso hacer ejercicios con los ojos para "desentumecerlos" después de tanta actividad

La UPRL informa

Área de trabajo

Es importante que la persona disponga de un espacio suficiente para desarrollar cómodamente su trabajo (Se entiende como espacio suficiente en un puesto de trabajo, el necesario para el acceso al mismo, así como para levantarse y sentarse sin dificultad).

Se deben evitar los golpes contra cantos de la mesa, tropiezos con objetos, etc. propios de los cambios de postura y movimientos de la persona a consecuencia del trabajo.

De acuerdo con la normativa de Lugares de trabajo, se entiende que las dimensiones mínimas necesarias que debe disponer un trabajador es de 2 m².

Medidas antropométricas.

La configuración del puesto de trabajo no debería ser igual para todos los usuarios de P.V.D., sino que debería ser ajustable a las dimensiones de los puestos en relación con el volumen que ocupa la persona con su cuerpo, conocidas como "dimensiones antropométricas".

Para el trabajo en posición de sentado, debe habilitarse el suficiente espacio para colocar las piernas y que permita los cambios de postura en el transcurso de la actividad.

Mesa de trabajo

La mesa o superficie de trabajo es uno de los elementos importantes del equipo. Debe tener las dimensiones necesarias para que el usuario disponga del espacio suficiente para desarrollar cómodamente el trabajo asignado, así como para permitir la colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.

Unas dimensiones insuficientes obligarán al usuario a trabajar a una distancia inadecuada de la pantalla.

La mesa o superficie de trabajo debe disponer también de una superficie poco reflectante. Las tonalidades deberán ser suaves, de un color ni excesivamente claro ni oscuro, para evitar contrastes, así como tener un acabado de la superficie de aspecto mate para evitar los reflejos de la luz, tanto natural como artificial. La superficie debe carecer de esquinas o aristas agudas.

EL CONTRASTE EXCESIVO Y EL REFLEJO DE LA LUZ NOS PRODUCIRÁN FATIGA VISUAL.

Silla de trabajo

La silla es uno de los elementos más importantes del equipo de trabajo, ya que una silla adecuada permitirá al usuario:

- ✓ Sentarse correctamente, evitándonos dolor de espalda, sobretodo cervical y lumbar.
- ✓ Adaptar la altura del plano o superficie de trabajo de la mesa a cada persona en particular.

Silla de trabajo: Características

Una buena postura sentada debe permitir al usuario que, manteniendo la espalda recta, el brazo y el antebrazo formen un ángulo recto al apoyarse sobre la mesa.

La UPRL informa

Ello podría lograrse de dos maneras:

- ✓ Regulando la altura de la silla.
- ✓ Regulando la altura de la mesa o superficie de trabajo.

Tomando como base la normativa, se recomienda que la silla o asiento de trabajo sea:

- ✓ Estable.
- ✓ Regulable en altura.
- ✓ Giratoria y con un soporte compuesto por cinco patas con ruedas.
- ✓ Respaldo regulable tanto en altura como en profundidad, sin que el borde del asiento presione las piernas.
- ✓ Respaldo inclinable y con pequeña prominencia para dar apoyo a la zona lumbar.

Silla de trabajo: posición sentada

Los trabajos con P.V.D. exigen mantener muchas horas una posición sentada; es importante pues, adoptar una correcta postura:

- ✓ Debemos evitar inclinarnos hacia delante y hacia los lados.
- ✓ Se debe procurar estar sentado con la espalda ligeramente reclinada, con la zona lumbar de la columna apoyada sobre el respaldo.
- ✓ La posición y la altura de la silla debe permitir tener las rodillas un poco más altas que las caderas.
- ✓ Los pies deben apoyarse siempre en el suelo. En caso de no ser posible deberá utilizarse un reposapiés.

Reposapiés

La altura de la silla, en función de la altura de la mesa o la superficie de trabajo, puede provocar que algunas personas no puedan apoyar los pies en el suelo. Esta situación ocasionará una compresión de los músculos posteriores de las piernas y dificulta la circulación de la sangre, comportando la fatiga para el usuario.

En estos casos, se requiere la utilización de los llamados reposapiés.

Reposapiés: Características

Se recomienda que el reposapiés reúna las siguientes características:

- ✓ Disponga de una inclinación ajustable entre 0° y 15° sobre el plano horizontal.
- ✓ Tener unas dimensiones mínimas de 45 cm. de ancho por 35 cm. de profundidad.
- ✓ Disponer de superficie antideslizante, tanto en la zona superior para los pies como en sus apoyos para el suelo.

LOS PIES DEBEN APOYARSE SIEMPRE SOBRE EL SUELO; EN CASO CONTRARIO SOLICITA UN REPOSAPIES REGULABLE.

La UPRL informa

Pantalla

La pantalla es uno de los elementos más importantes del equipo de trabajo. Sus características, posición, inclinación, orientación, etc. pueden afectar a la salud de la persona que la utiliza.

La normativa exige que la pantalla cumpla con los siguientes requisitos:

- ✓ Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones.
- ✓ La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin fenómenos de destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad.
- ✓ El usuario deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y adaptarlos fácilmente a las condiciones del entorno.
- ✓ La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario.
- ✓ La pantalla no deberá tener reflejos que puedan molestar al usuario.

Requerimientos para la pantalla:

Contraste de los caracteres

El usuario ha de poder ajustar, de acuerdo con sus necesidades, el contraste entre los caracteres de la pantalla y el fondo de la misma.

▶ *Estabilidad de la imagen*

La imagen de la pantalla debe estar libre de parpadeos que producen fatiga visual al usuario. Asimismo, debe mantenerse estable, sin oscilaciones o centelleos.

▶ *Reflejos en la pantalla*

La mayoría de las pantallas de visualización de datos tienen una superficie de vidrio. Por esta razón, es fácil que se generen reflejos, que dificultarán la lectura de los caracteres por parte del usuario, provocando fatiga visual, que suele manifestarse con frecuentes dolores de cabeza, entre otros síntomas.

El origen de los reflejos son las fuentes de luz del entorno así como la entrada de luz natural.

Una forma de evitar los reflejos consiste en elegir pantallas que incorporen tratamientos antirreflejos o bien incorporar en la misma, filtros antirreflejos adecuados.

La orientación de las pantallas respecto a la luz, especialmente la natural, puede provocar que, sin percibirlo estemos haciendo malas posturas y por lo tanto hagamos un sobreesfuerzo que nos puede provocar daño.

Actuando sobre los mecanismos de inclinación y giro de la pantalla, así como acondicionando el entorno, por ejemplo las fuentes de luz, lograremos evitar los tan molestos reflejos.

La UPRL informa

▶ *Tamaño de los caracteres*

Se recomienda que el tamaño de los caracteres sea de 2,6 a 3 mm., en función de la distancia de visión.

Portadocumentos

La posición de la pantalla condiciona la posición de los documentos y nuestra posición. Es importante no colocar los documentos sobre la mesa, sino en un portadocumentos justo al lado de la pantalla, evitando así giros innecesarios de la cabeza.

El portadocumentos debe ser:

- ✓ Ajustable en altura, inclinación y distancia.
- ✓ Con superficie mate para evitar reflejos.
- ✓ Tener resistencia suficiente para soportar el peso de los documentos sin oscilaciones.

Teclado

El teclado debe cumplir con una serie de requerimientos:

- ✓ Debe ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o las manos.
- ✓ La superficie del teclado no debe ser de un color ni muy claro ni muy oscuro y, sobretodo, debe ser mate para evitar los reflejos.
- ✓ La disposición del teclado y las características de las teclas deberán tender a facilitar su utilización.
- ✓ Los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.

Iluminación

La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo de sobremesa), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas adecuadas luminancias (contrastes) entre pantalla y su entorno.

La iluminación, tanto la natural como la artificial, no deben provocar ni deslumbramientos al usuario ni reflejos en la pantalla u otras partes del equipo.

Los criterios de iluminación, cuyo objetivo es obtener un equilibrio adecuado de luminancias en el campo visual del usuario, pasan por:

- ✓ Realizar una adecuada iluminación sobre el plano de trabajo. Se recomienda, como mínimo, utilizar un nivel de iluminación de 500 lux, que es el mínimo recomendado para la lectura y escritura de impresos y otras tareas habituales de oficina.
- ✓ Disponer de una uniformidad de iluminación en toda la superficie de trabajo.

La UPRL informa

- ✓ Disponer de una iluminación ambiental suficiente que evite grandes contrastes entre la iluminación del plano de trabajo y el entorno.
- ✓ Crear un ambiente agradable y funcional teniendo en cuenta la iluminación y los colores.

Ruido

El ruido existente en el puesto de trabajo deberá tenerse en cuenta para que no se perturbe ni la atención ni la comunicación.

No estamos hablando aquí de niveles muy altos de ruido, que en caso de existir deberían eliminarse o reducirse, sino de ruidos constantes o intermitentes, provocados por los diferentes equipos existentes en un puesto de trabajo con P.V.D. (teléfonos, impresoras, la gente que habla, etc.), y que, aunque no son muy elevados, provocan efectos indeseables en el usuario, con pérdida de atención, estrés, etc.

En estos casos es necesario tomar medidas preventivas que lo eliminen o reduzcan a niveles que no deberían sobrepasar los 50 dB(A).

Radiaciones

Si bien es cierto que las pantallas de visualización emiten radiaciones, se ha comprobado que el nivel de emisión de las pantallas es no es nocivo para la salud del usuario.