

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD'S)

¿QUÉ SE CONSIDERA TRABAJADORES USUARIOS DE PVD'S?

Si se superan las 4 horas diarias de trabajo de utilización de equipo de PVD ó las 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos. Y, con ciertas condiciones, podrían ser considerados "trabajadores usuarios" si realizan entre 2 y 4 horas diarias ó de 10 a 20 horas semanales de trabajo efectivo con estos equipos.

NORMATIVA Y LEGISLACIÓN

Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización y desarrollada en la Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos que incluyan pantallas de visualización.

¿QUÉ SE CONSIDERA TRABAJADORES USUARIOS DE PVD'S?

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

- Adopción de malas posturas.
- Mantenimiento de posturas estáticas prolongadas.
- Movimientos repetitivos debidos al manejo habitual e intensivo del teclado y el "ratón".
- Levantamiento ocasional de pesos o cargas (factor que si se da, incrementa los riesgos que supone la utilización de PVD).

Generan **tendinitis, lumbalgias, tortícolis y otras dolencias de tipo muscular.**



FATIGA VISUAL

- Exceso de brillo de la pantalla (diferencia entre lo que se mira y su más inmediato entorno).
- Cantidad de luz emitida, deslumbramientos.
- Distancia inadecuada entre los ojos y la pantalla.
- Dificultad de lectura de la pantalla o documento.
- Tiempo de exposición inadecuado a la fuente luminosa.
- Inexistencia de pausas y descansos.

Generan **fatiga visual.**

CARGA MENTAL

- Elevadas necesidades intelectuales para la realización de un trabajo.
- Ritmos de trabajo y contenidos de la tarea no adecuados a la formación de los trabajadores.
- Monotonía o repetitividad en las tareas.
- Tipo de supervisión del trabajo que se realiza por parte de los superiores.
- Programas informáticos no adaptados a la tarea que se realiza, o dificultades en la interconexión ordenador/ persona.
- Niveles de autonomía en el trabajo.

Generan **fatiga mental.**



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adopción de posturas adecuadas que eviten malas prácticas.
- Garantizar los requisitos ergonómicos del puesto de trabajo.
- Control de variables físicas: temperatura, ruido ambiental, iluminación...
- Establecimiento de las pausas necesarias.
- Evitar la monotonía y repetitividad de tareas.
- Reducción de la duración máxima del trabajo continuado en pantalla.
- Diseño correcto del puesto y medio ambiente de trabajo.
- Organización de la actividad diaria de forma que esta tarea se alterne con otras.
- Correcta organización del trabajo.
- Ritmos de trabajo y contenidos de la tarea adecuados.
- Información y formación a los trabajadores sobre riesgos y sus medidas preventivas.



<http://madrid.ugt.org/salud-laboral>

<https://www.facebook.com/saludlaboralugtmadrid>

