



GENERALITAT
VALENCIANA

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball



SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO

DOCUMENTO INFORMATIVO DE
PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES

CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08

FECHA: 25/03/22

PÁGINA: 1 de 21

REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03

TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD



Elaborado por:

*Yolanda Ureña Ureña. Jefa de Sector del SPRL del Personal Propio
M^a Cruz Benlloch López. Jefa de Sector del SPRL del Personal Propio
Benito Sieber Buleo. Técnico del SPRL del Personal Propio
Adolfo Pino Justo. Jefe del Servicio de Prevención del Personal Propio*

 <p>GENERALITAT VALENCIANA</p> <p>INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</p> 	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <hr/> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08</p> <p>FECHA: 25/03/22</p> <p>PÁGINA: 2 de 21</p> <p>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD</p>		

FECHA	MODIFICACIONES RESPECTO A LA EDICIÓN ANTERIOR
23/01/2018	SPRL_DIPRL_08_01. Cambio de imágenes.
11/10/2019	SPRL_DIPRL_08_02. Revisión del documento.
15/02/2022	SPRL_DIPRL_08_03. Revisión del documento tras actualización de la Guía.

 	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <hr/> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08 FECHA: 25/03/22 PÁGINA: 3 de 21 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD</p>		

En este documento se proporcionan conocimientos básicos para prevenir los riesgos para la salud o bienestar del personal empleado público que utiliza habitualmente pantallas de visualización de datos. Para ello, se muestra cómo realizar el trabajo en condiciones ergonómicamente correctas y se informa de los aspectos normativos que les afectan de forma más directa.

- ¿Qué entendemos por puesto de trabajo con pantalla de visualización de datos (PVD)?

Tal y como establece el [Real Decreto 488/1997](#), de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización se define:

Pantalla de visualización: una pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación y de la tecnología utilizada.

Puesto de trabajo: el elemento que define este tipo de puestos es la pantalla de visualización. También podrá estar provisto, en su caso, de un teclado o dispositivo de adquisición de datos, de un programa para la interconexión persona/máquina, de accesorios ofimáticos y de un asiento y mesa o superficie de trabajo, así como el entorno laboral inmediato.

- ¿Quién puede ser considerado persona usuaria de PVD?

Se considerará persona usuaria de PVD el personal empleado público que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización.

La determinación de ser persona usuaria de PVD vendrá identificada en la evaluación de riesgos del puesto de trabajo.

	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08 FECHA: 25/03/22 PÁGINA: 4 de 21 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD</p>		



La finalidad del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Personal Propio (SPRL) es la de prevenir y/o proteger la seguridad y salud del personal empleado público que utiliza estos equipos ante los riesgos más habituales (trastornos musculoesqueléticos, problemas visuales y fatiga mental). La probabilidad de que estos trastornos aparezcan está directamente relacionada con la frecuencia y duración de los períodos de trabajo ante la pantalla y la intensidad y grado de atención requeridos por la tarea, junto con la posibilidad de que el personal empleado público pueda seguir su propio ritmo de trabajo (autonomía) o efectuar pausas.

- ¿Cuáles son los síntomas comúnmente manifestados por el personal empleado público que utiliza equipos de PVD?

Los principales riesgos a los que están expuestos los trabajadores usuarios de PVD son: fatiga visual, trastornos musculoesqueléticos y fatiga mental.

a.- Fatiga visual:

Los síntomas de la fatiga visual se suelen manifestar en tres niveles:

- Molestias oculares (sensación de tener tensión en los ojos, pesadez de ojos, picores, quemazón, necesidad de frotarse los ojos, lagrimeo, ojos secos, enrojecimiento de la conjuntiva, aumento del parpadeo, etc.).
- Trastornos visuales (borrosidad de los caracteres que se tienen que percibir en la pantalla, dificultad para enfocar objetos, imágenes desenfocadas o dobles, fotofobia, etc.).
- Trastornos extra oculares (cefaleas, vértigos o mareos por trastornos de la visión, etc.).

b.- Fatiga física. Trastornos musculoesqueléticos, alteraciones físicas que pueden afectar a diversas partes del cuerpo (manos, muñecas, nuca, codo, etc.) así como distintas estructuras anatómicas (huesos, músculos, tendones, nervios, articulaciones).

	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08 FECHA: 25/03/22
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 5 de 21 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD		

c.- Fatiga mental:

Los síntomas de la fatiga mental se pueden agrupar en:

- Trastornos neurovegetativos (cefaleas, trastornos digestivos, nerviosismos, etc.).
- Perturbaciones psíquicas (disminución de la atención y concentración, irritabilidad, etc.).
- Trastornos del sueño (pesadillas, insomnio, etc.).

- ¿Cómo podemos evitar los riesgos por el uso del PVD?

Los riesgos asociados a las PVD pueden evitarse mediante un buen diseño del puesto, una correcta organización del trabajo, una vigilancia de la salud y una formación e información adecuadas del personal empleado público.

- ¿Cuáles pueden ser algunas de las causas que pueden generar estos riesgos?

	<i>Lesiones musculoesqueléticas</i>	<i>Fatiga visual</i>	<i>Fatiga mental</i>
<i>Puesto de trabajo</i>	Diseño o disposición inadecuada de los elementos del puesto de trabajo.	Iluminación inadecuada. Disposición inadecuada del puesto de trabajo. Pantalla inadecuada.	Disconfort acústico. Iluminación inadecuada.
<i>Organización del trabajo</i>	Trabajo estático. Pausas inadecuadas.	Pausas inadecuadas. Alto nivel de atención. Tareas minuciosas.	Pausas inadecuadas. Trabajo estático.
<i>Factores individuales</i>	Utilización incorrecta del PVD. Adopción de posturas inadecuadas. Lesiones en la columna vertebral.	Edad. Defectos oculares. Excesivas horas de actividad laboral y extralaboral.	Experiencia en el trabajo. Formación. Tipo de personalidad.

 	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <hr/> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08 FECHA: 25/03/22 PÁGINA: 6 de 21 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD</p>		

- ¿Qué medidas preventivas podemos adoptar para prevenir la FATIGA VISUAL?

Pantalla: El usuario debe poder girar, inclinar y balancear la pantalla con objeto de evitar reflejos, minimizar el esfuerzo de acomodación visual y mantener una postura de trabajo natural. También es recomendable la posibilidad de ajustar la altura de la pantalla con el fin de optimizar los ángulos de visión.

Se ha de colocar la pantalla a una distancia de los ojos de entre 40 y 70 cm no siendo nunca inferior a 30 cm.

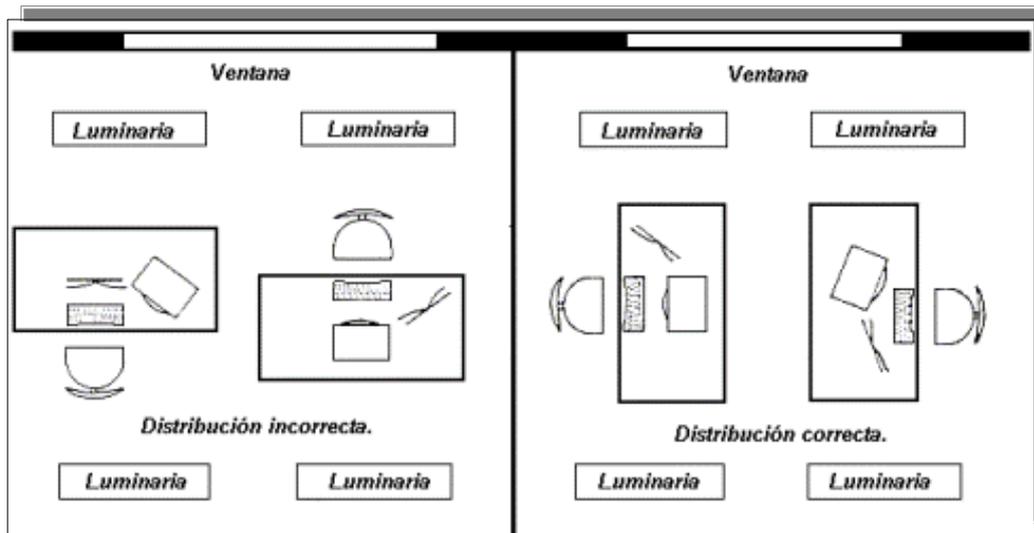
Se deberán ajustar el brillo, el contraste y el tamaño de los caracteres de manera que se consiga un mayor confort.

La mesa o superficie de trabajo donde esté colocada la pantalla debe tener una profundidad suficiente para permitir que la distancia de la pantalla a los ojos sea la adecuada.

El acabado de las superficies de trabajo debe tener aspecto mate, con el fin de minimizar los reflejos y su tono debe ser preferiblemente neutro (gris, beige, etc.).

Entorno: Se deberán garantizar unos niveles de iluminación adecuados, se recomienda 500 lux para trabajos de oficinas, y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y el entorno, acondicionando el puesto de trabajo de manera que se eviten reflejos y deslumbramientos. Para ello se dispondrá de elementos sencillos como luminarias con difusores, cortinas, persianas, vinilos adhesivos o similares, mamparas, etc.

TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD



Organización del trabajo: Se deberán realizar pequeñas pausas periódicas en función de las exigencias concretas de cada tarea y se deberá favorecer la alternancia y diversificación de tareas. Así mismo, durante las pausas se debe cambiar el enfoque visual mirando objetos a distintas distancias focales.

Factores individuales: Adecuada vigilancia de la salud del personal empleado público.

- ¿Qué medidas preventivas podemos adoptar para prevenir la FATIGA MENTAL?

Entorno: Disconfort acústico. Se deberán tener en cuenta la distribución de los equipos para que el nivel de ruido producido por los mismos no perturbe la atención ni la palabra. Se recomienda un nivel sonoro continuo equivalente inferior a 55 dB(A) para trabajos de rutina en oficinas.



 	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08</p> <p>FECHA: 25/03/22</p> <p>PÁGINA: 8 de 21</p> <p>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD</p>		

Organización del trabajo:

- Se deberá favorecer la alternancia y diversificación de tareas.
- Siempre que la naturaleza del trabajo lo permita, se debería organizar el trabajo de manera que se pueda seguir tu propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discrecionales.
- Las aplicaciones o programas informáticos deben ser fáciles de manejar. Se deberá dar formación y entrenamiento adecuado.

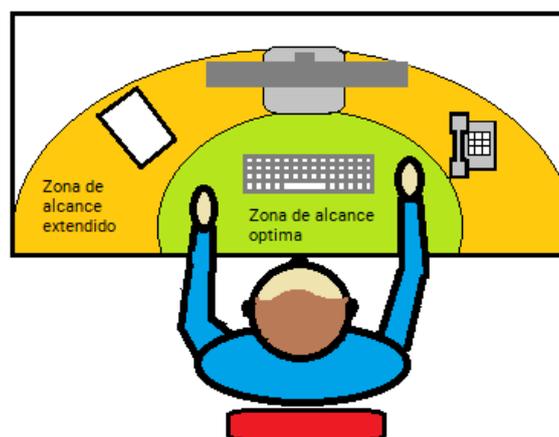
Factores individuales:

- Gestión del tiempo. Planificación y priorización de las tareas pendientes.
- Hábitos de ejercicio físico, descanso y alimentación adecuados.
- Vigilancia de la salud.

- ¿Qué medidas preventivas podemos adoptar para prevenir los FACTORES MUSCULOESQUELÉTICOS?

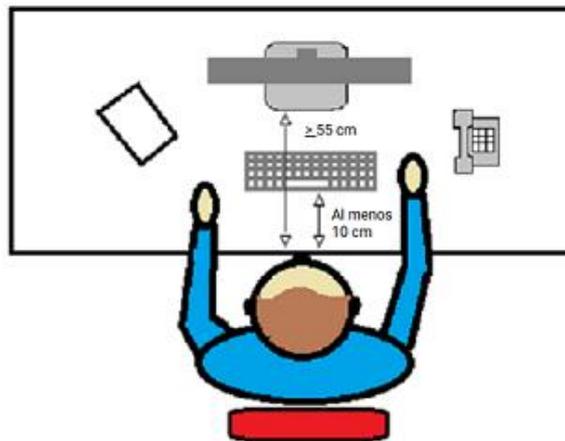
A - DISEÑO Y COLOCACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL PUESTO DE TRABAJO

Se deberán ordenar los elementos de trabajo de forma que las tareas que se realicen con mayor frecuencia se puedan llevar a cabo de la manera más cómoda dentro del “alcance manual óptimo” que es el espacio que, estando sentado y aproximado a la mesa, una persona abarca con sus brazos.



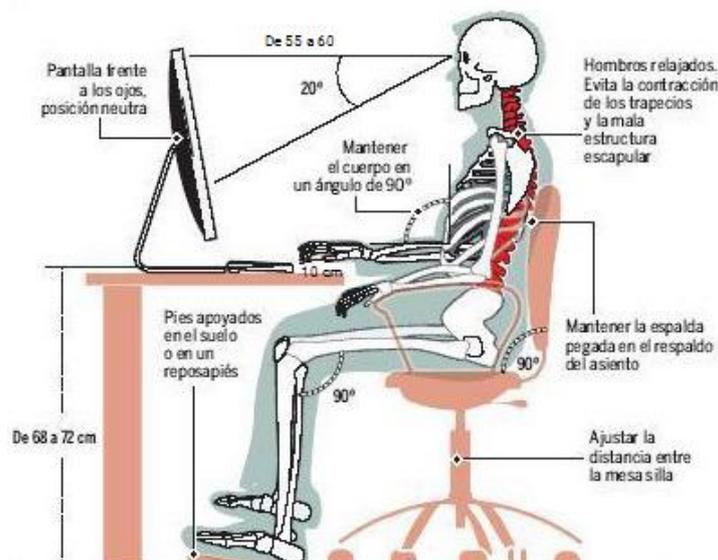
 	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08</p> <p>FECHA: 25/03/22</p> <p>PÁGINA: 9 de 21</p> <p>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD</p>		

Existirá un área de trabajo suficiente que permita ubicar los elementos de trabajo a la distancia adecuada y un espacio entre el teclado y el borde de la mesa para poder apoyar las muñecas.



La pantalla debe ser orientable y ajustable en altura. Se colocará preferentemente de frente, pero en caso necesario, se podrá colocar a un lado siempre evitando mantener posturas forzadas.

Así mismo, la pantalla se situará a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de los ojos del usuario de manera que pueda ser visualizada dentro del espacio situado entre la línea de visión horizontal y la trazada a 40° bajo la horizontal de forma que la flexión del cuello esté entre 0° y 25°.

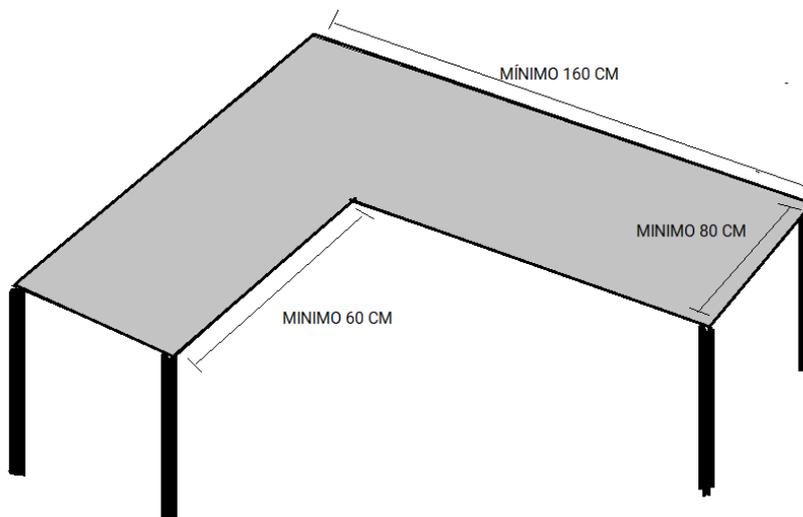


	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08 FECHA: 25/03/22
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 10 de 21 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD		

Quando se trabaja habitualmente con documentos impresos a la vez que con PVD, **es recomendable** la utilización de un ATRIL o portadocumentos cuya finalidad es situar los documentos a una distancia y altura similar a la de la pantalla reduciendo los movimientos del cuello y los esfuerzos de acomodación visual.

El ratón utilizado debe ser adecuado a la anatomía de la mano. Cuando se utilice el ratón, la mano debe reposar sobre él, con la muñeca recta, el brazo descansando sobre la mesa y el codo, formando un ángulo recto.

Mesa: Las dimensiones de la mesa han de ser suficientes para que puedas colocar la pantalla, el teclado, el ratón, los documentos y el resto de los elementos y materiales de apoyo. Debajo del tablero deberá existir espacio suficiente para cambiar la postura de las piernas y moverse con facilidad.



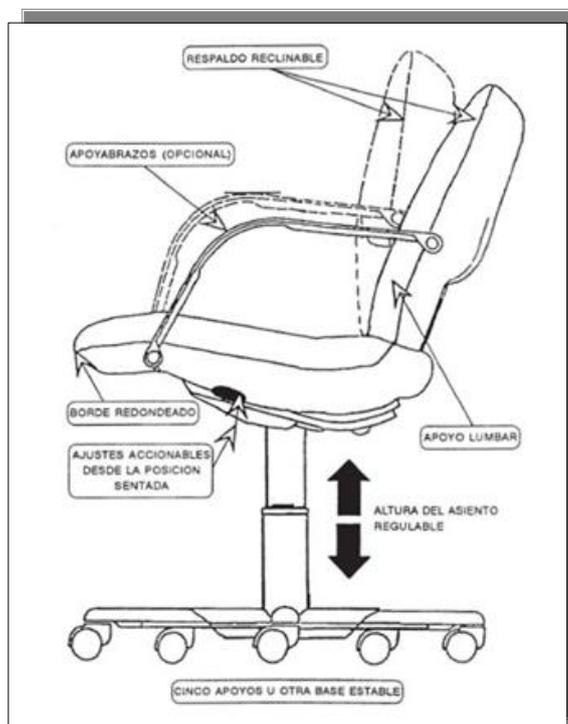
Quando se trabaja habitualmente con documentos impresos a la vez que con PVD, es recomendable la utilización de un atril o portadocumentos cuya finalidad es situar los documentos a una distancia y altura similar a la de la pantalla reduciendo los movimientos del cuello y los esfuerzos de acomodación visual.

	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08 FECHA: 25/03/22 PÁGINA: 11 de 21 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD</p>		

Silla de trabajo: Debe ser regulable en altura e inclinación. El borde del asiento ha de ser redondeado y el respaldo con una suave prominencia que permita el apoyo lumbar. El tejido ha de ser de tejidos transpirables. . Se recomienda la utilización de sillas dotadas de cinco apoyos para el suelo y ruedas cuando la naturaleza del trabajo así lo requiera.

En el caso de que no se pueda regular la altura de la mesa y no se apoye firmemente los pies en el suelo, o que se note presión del borde delantero del asiento sobre los muslos, se recomienda el uso de un reposapiés. En cuyo caso debe reunir las siguientes características:

- La inclinación mínima será de 5° y podrá regularse hasta al menos 15°.
- Dimensiones mínimas de 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad.
- Tener superficies antideslizantes, tanto en la zona superior para los pies como en sus apoyos para el suelo.



 	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <hr/> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08 FECHA: 25/03/22 PÁGINA: 12 de 21 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD</p>		

Es recomendable que la silla de trabajo disponga de reposabrazos que facilitan el cambio de postura y reducen la carga muscular. Será recomendable que sean regulables en altura de manera que permitan acercarse a la mesa con comodidad.

B - ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO.

Se deberán realizar pequeñas pausas periódicas en función de las exigencias concretas de cada tarea y se deberá favorecer la alternancia y diversificación de tareas para evitar el estatismo prolongado y se favorezca una adecuada higiene postural.

C - FACTORES INDIVIDUALES.

- Vigilancia de la salud del personal empleado público.
- Adopción de posturas adecuadas.
- Hábitos de descanso y alimentación.
- Ejercicios de relajación muscular

 	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <hr/> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08 FECHA: 25/03/22 PÁGINA: 13 de 21 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD</p>		

REFERENCIAS

[Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización](#)

Para realizar un autochequeo del puesto de usuario de PVD puedes acceder al siguiente link: (página 26):

[Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización](#)

Imágenes extraídas de Notas Técnicas de Prevención del INSST y del Ergo BD/IBV y de Ergo IBV.

Nota sobre el uso del lenguaje: El empleo en esta publicación del masculino cuando nos referimos a mujeres y hombres como colectivo se realiza como traslación del término conceptual establecido en la normativa vigente.

 	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08 FECHA: 25/03/22 PÁGINA: 14 de 21 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD</p>		

ANEXOS

 	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08 FECHA: 25/03/22 PÁGINA: 15 de 21 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD		

ERRORES COMUNES DURANTE EL TRABAJO CON PVD

1.- Mala posición de las muñecas

Causado por:	Evitable mediante:
Teclear.	<ul style="list-style-type: none"> - Ajustar el teclado. - Ajustar la altura de la silla. - Ajustar la altura de la superficie de trabajo (si es posible). - Utilizar un teclado separado o un ratón (para los trabajos con ordenadores portátiles). - Utilizando un teclado con reposamuñecas.
Utilizar un accesorio (ratón, bola rastreadora o similar).	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar ratones inalámbricos.

2.- Trabajar con los brazos extendidos

Causado por:	Evitable mediante:
Utilizar un accesorio (ratón, bola rastreadora o similar) situado en una superficie diferente a la del teclado.	<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir que el accesorio que se utilice se encuentre a la misma altura que la del teclado.
Que el teclado estuviese muy alto o muy bajo.	<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir ajustar el teclado o, si no es posible. - Ajustar la altura de la silla.
Que existan materiales almacenados debajo del puesto de trabajo (en el espacio reservado para las piernas).	<ul style="list-style-type: none"> - No almacenar materiales debajo del puesto de trabajo. - Utilizar armarios o mobiliario específico para el almacenamiento.

3.- Necesidad de hacer movimientos inadecuados

Causado por:	Evitable mediante:
Dificultad de alcance a los materiales de referencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Almacenar materiales dentro del alcance de los brazos. - Usar adecuadamente las estanterías. - Organizar la mesa.
Teclear con excesiva fuerza.	<ul style="list-style-type: none"> - Reparar o sustituir el teclado.
El teclado no está en línea con el monitor.	<ul style="list-style-type: none"> - Alineación del teclado, monitor y trabajador.

 	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08 FECHA: 25/03/22 PÁGINA: 16 de 21 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD		

4.- Mantener los hombros levantados

Causado por:	Evitable mediante:
Utilizar el reposabrazos empujando hacia arriba.	- Colocar del reposabrazos más bajo.
Teclear durante largo período de tiempo.	- Alternar con otras tareas, con el fin de tomar descansos.
Utilizar un teclado demasiado alto.	- Utilizar de un soporte de teclado más bajo. - Elevar la altura de la silla, complementado por el uso de un reposapiés, si es necesario.

5.- Mantener el cuello flexionado o girado

Causado por:	Evitable mediante:
Sostener el teléfono entre el hombro y el cuello.	- Utilizar, si procede, unos auriculares para el teléfono (manos libres o speaker). - Situar el teléfono en el lado de la mano no dominante.
Documentos sobre la superficie de la mesa.	- Utilizar un atril o soporte de documentos próximos o enfrente del monitor.
El monitor está colocado muy alto.	- Bajar el monitor con un brazo soporte para ello. - Retirar el monitor de encima de la CPU.
El monitor no está directamente frente al trabajador (está demasiado lejos frontal o lateralmente).	- Colocar el monitor al alcance del brazo. - Poner el monitor delante del trabajador.

6.- Necesidad de hacer movimientos inadecuados

Causado por:	Evitable mediante:
Dificultad de alcance a los materiales de referencia.	- Almacenar materiales dentro del alcance de los brazos. - Usar adecuadamente las estanterías. - Organizar la mesa.
Teclear con excesiva fuerza.	- Reparar o sustituir el teclado.
El teclado no está en línea con el monitor.	- Alineación del teclado, monitor y trabajador.

	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_08 FECHA: 25/03/22 PÁGINA: 17 de 21 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_08_03
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD		

7.- Mantener la espalda inclinada

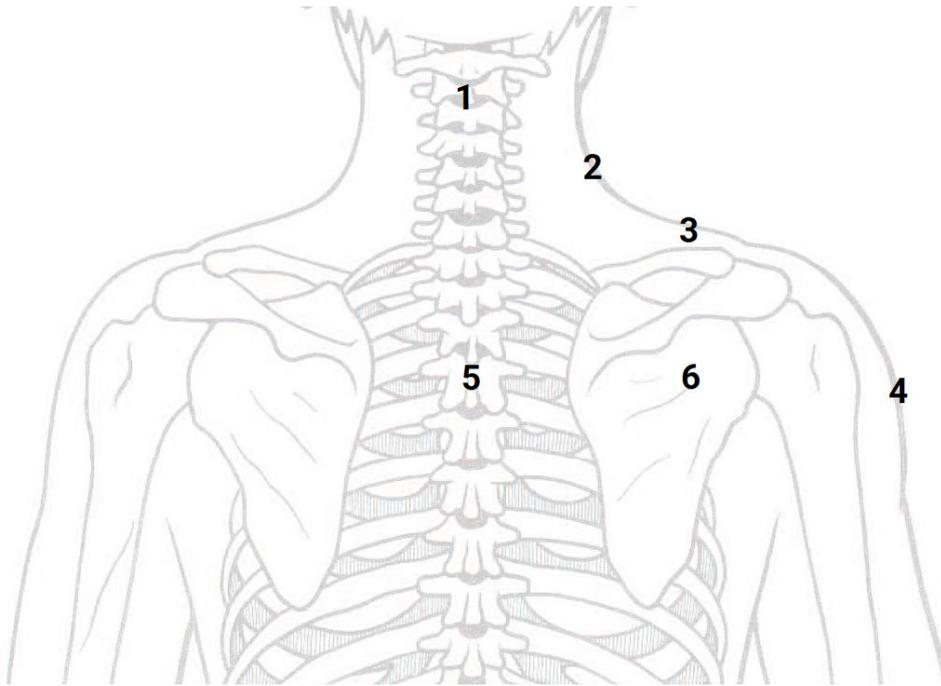
Causado por:	Evitable mediante:
Monitor demasiado lejos.	- Colocar el monitor al alcance de los brazos.
Dificultad de alcance al teléfono u otros elementos.	- Conseguir soporte del teléfono, auriculares, manos libres o speaker. - La posición del teléfono u otros elementos dentro de un fácil alcance.
Inadecuado apoyo lumbar en la silla.	- Conseguir asiento con buen apoyo lumbar.
Sentarse en el final de la silla.	- Sentarse con la espalda firmemente apoyada contra el respaldo.
No hay apoyo para los pies.	- Hacer uso de un reposapiés.

8.- Malas posturas

Causado por:	Evitable mediante:
Estar sentado prolongadamente.	- Variar de tareas a lo largo del día. - Efectuar ejercicios de estiramiento.
Mirar prolongadamente el monitor.	- Tomar breves descansos, alternando con otras tareas.
Uso del teléfono.	- Utilizar auriculares manos libre, speakers o similares.
Leer documentos en una superficie horizontal.	- Utilizar atriles portadocumentos.

TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD

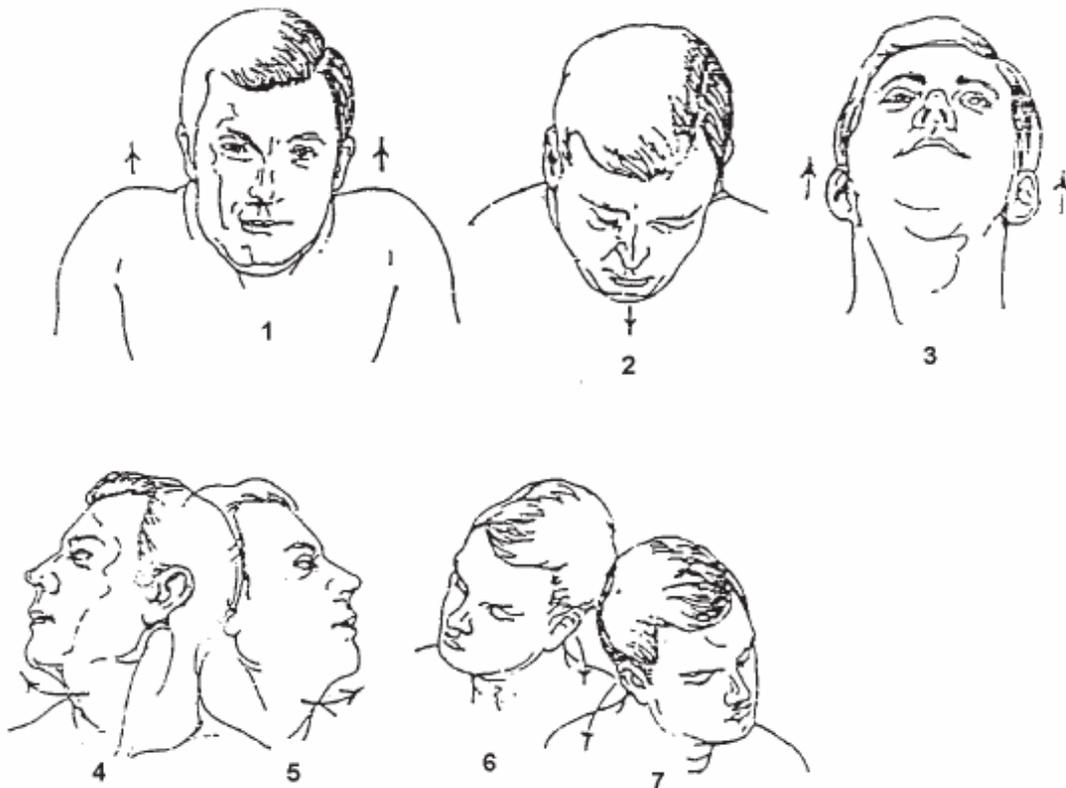
PUNTOS DOLOROSOS EN REGIÓN CERVICO-DORSAL. POSIBLES CAUSAS



PUNTO DOLOROSO	POSIBLES CAUSAS
1.- Zona alta del cuello	Tarea visual demasiado alta. Uso de gafas bifocales.
2.- Zona lateral del cuello	Pantalla o documentos lateralizados. Sujeción del teléfono mientras se teclea.
3.- Porción superior del hombro	Superficie de trabajo demasiado alta. Codos apoyados en los reposabrazos. Respaldo demasiado alto. Hombros tensos (estrés).
4.- Parte lateral del hombro	Codos separados del cuerpo. Teclado en situación lateral.
5.- Entre las paletillas	Teclado alejado del cuerpo. Documentos y/o pantalla muy bajos.
6.- Parte posterior del hombro	Superficie de trabajo demasiado alta. Teclado demasiado cercano al cuerpo.

TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD

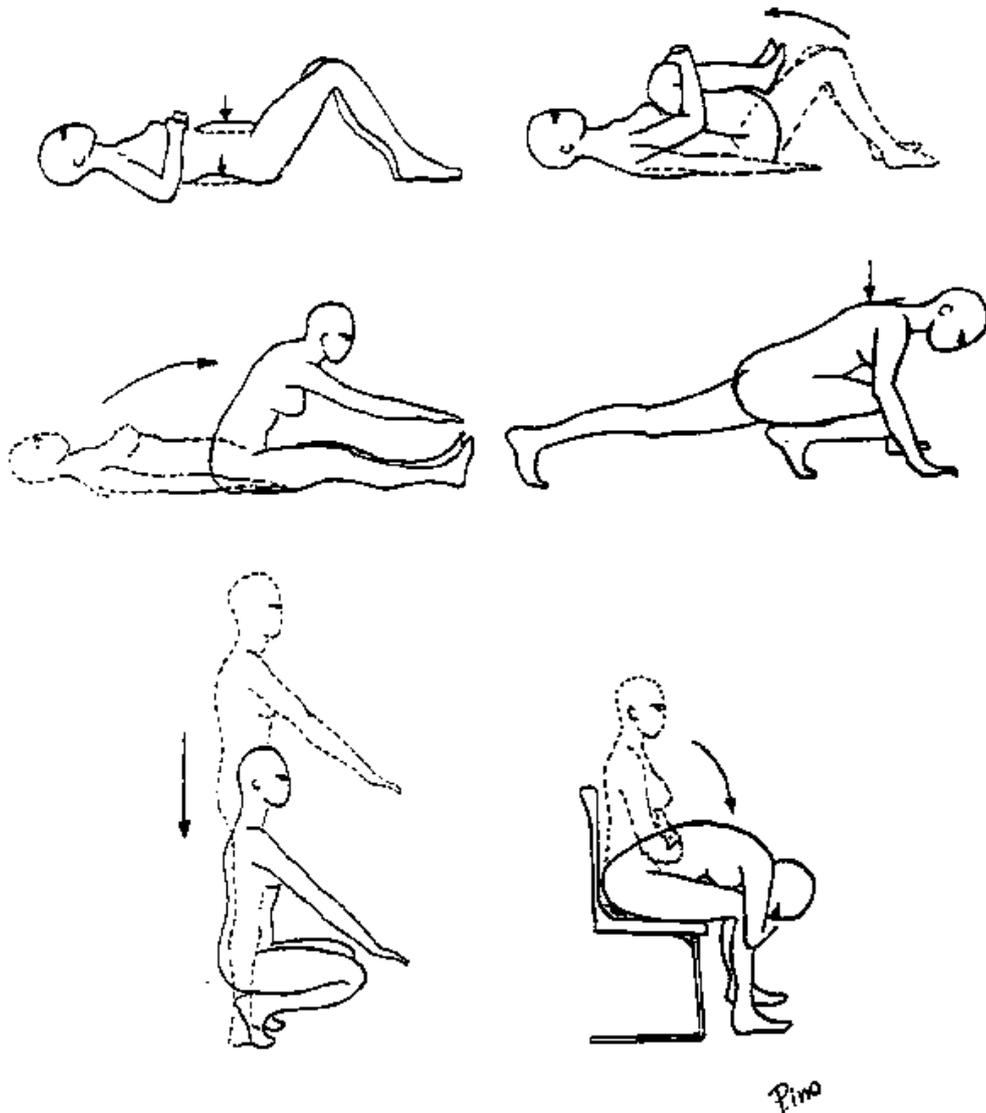
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN CERVICAL



1. Levantar y bajar los hombros para relajarse.
2. Bajar la cabeza hacia el pecho.
3. Inclinar la cabeza hacia atrás hasta mirar el techo.
- 4 y 5. Girar la cabeza a derecha e izquierda tratando de colocar la barbilla sobre el hombro correspondiente.
- 6 y 7. Bajar la oreja hacia el hombro correspondiente.

TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD

EJERCICIOS DE WILLIAMS (REHABILITACIÓN MUSCULATURA LUMBAR)

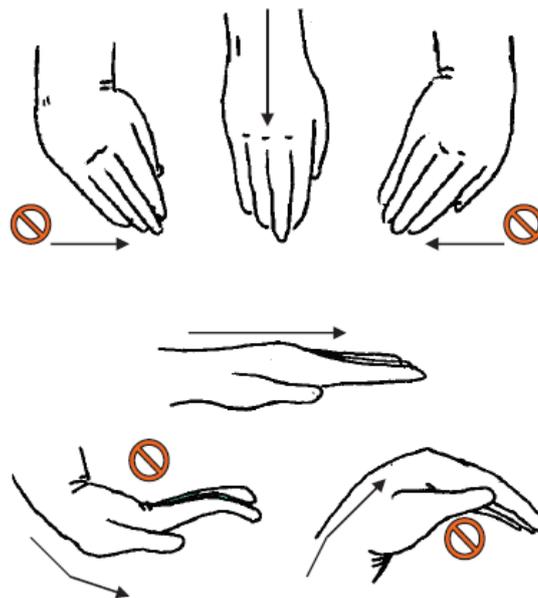


Realizar de 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio tratando de mantener tenso el abdomen y respirando suavemente y manteniendo el control muscular evitando movimientos bruscos.

TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL TRABAJO EN PVD

PREVENCIÓN DE LESIONES EN MUÑECA

- Correcta alineación de la muñeca



- Ejercicios de relajación de muñeca y dedos durante las pausas

