

## UTILIZACIÓN DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

## FACTORES DE RIESGO

Los riesgos más habituales son:

- Trastornos musculoesqueléticos, básicamente por posturas no adecuadas.
- Problemas visuales.
- Fatiga mental.
- Se debe considerar también la combinación de ellos

Todo ello está relacionado directamente con:

- la frecuencia y duración de los períodos de trabajo ante la pantalla.
- la intensidad y grado de atención requeridos por la tarea.
- la posibilidad de que el trabajador pueda seguir su propio ritmo de trabajo.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

**Mesa o superficie de trabajo**

- ✓ para tareas generales de oficina, medidas aprox. mínimas 80 cm por 120 cm, recomendable altura sea ajustable
- ✓ asegurar que entre el teclado y el borde libre de la mesa quede una distancia de 5 a 10 cm

**Silla de oficina**

- ✓ asiento: suficientemente ancho, regulable en altura, que permita modificar su colocación respecto al respaldo y que la espalda forme 90° con las piernas, con el borde anterior será redondeado y ligeramente inclinado hacia abajo
- ✓ respaldo: debe ajustarse a toda la espalda y ofrecer un apoyo en la zona lumbar, regulable en altura e inclinación.
- ✓ apoyabrazos (no son obligatorios) permitir que los brazos formen un ángulo de 90°, y de apoyo a codos y antebrazos.
- ✓ base de apoyo: tenga 5 puntos de apoyo (ruedas) que garantice la estabilidad.
- ✓ ajustes: ubicados de forma que puedan ser accionables desde la posición sentada.
- ✓ tapizado: transpirable y diseñado para soportar un uso continuado.

**Reposapiés**

- ✓ utilizar de reposapiés cuando la relación mesa/silla no permita una postura adecuada.
- ✓ con regulación en altura y en inclinación (ajustable entre 0° y 15° sobre el plano horizontal)
- ✓ antideslizante y con unas dimensiones mínimas de 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad.

**Pantalla**

- ✓ posibilidades de reglaje vertical y horizontal, e inclinable y orientable mediante la palanca de fácil acceso.
- ✓ pantalla deberá tener un tratamiento antirreflejos, o instalar filtros antirreflejos.

**Teclado**

- ✓ grosor menor o igual a 3 cm, contados desde su base de apoyo hasta la parte superior de la 3ª fila de teclas.
- ✓ inclinación entre 0 y 25° aproximadamente
- ✓ marco como las teclas deberán ser mates, a fin de evitar reflejos.
- ✓ las teclas se podrán accionar a fondo ejerciendo una fuerza débil y uniforme, y un recorrido vertical de 2 a 5 mm.

**Reposamuñecas**

- ✓ Debe favorecer una alineación correcta mano y muñeca (antebrazo, la muñeca y la mano forman una línea recta)
- ✓ superficie debe coincidir con la altura del teclado, profundidad entre 5 y 10 cm, y ancho el del teclado
- ✓ bordes no deben ser cortantes y el soporte debe evitar que se deslice.

**Ratón**

- ✓ movimiento por la superficie sobre la que se desliza debe resultar fácil.
- ✓ debe permitir el apoyo de parte de los dedos, mano o muñeca en la mesa de trabajo.

Más información en [Guía PVD's](#).

Complementar la información con la derivada de la evaluación del puesto de trabajo ([artículo 18 LPRL](#)).

Versión: 27/10/2022