

¿A qué se considera Pantalla de Visualización de Datos (PVD)?

2

Se trata de una pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación visual utilizado. Se engloban:

- Las pantallas de visualización convencionales, (con tubo de rayos catódicos, de plasma, de cristal líquido, etc.).
- Las pantallas de visualización de microfichas.



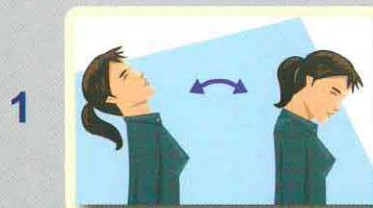
No se consideran PVD's:

- Los puestos de conducción de vehículos o máquinas.
- Los sistemas informáticos instalados en un medio de transporte.
- Los sistemas informáticos destinados a ser utilizados por el público.
- Los ordenadores portátiles, siempre y cuando no se utilicen en modo continuado en un puesto de trabajo.
- Las calculadoras, cajas registradoras y equipos que tengan un pequeño dispositivo de visualización de datos o medidas, necesario para la utilización directa de dichos equipos.
- Las máquinas de escribir de diseño clásico.



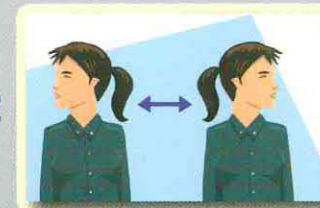
Ejercicios posturales

7



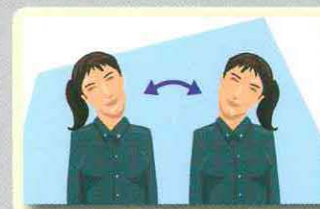
1

Gira lentamente la cabeza hacia atrás. Baja la barbilla hacia el pecho.



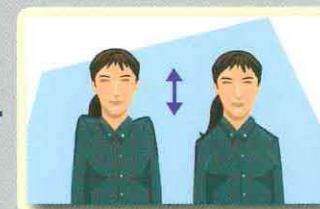
2

Gira lentamente la cabeza a derecha e izquierda.



3

Inclina lateralmente la cabeza a derecha e izquierda.



4

Sube y baja los hombros con los brazos caídos.



5

Brazos a la altura del pecho, codos flexionados y un antebrazo sobre el otro. Dirige al máximo los codos hacia atrás, vuelta a la posición de partida.



6

Manos en la nuca con la espalda recta. Flexiona lateralmente la cintura y deja caer los brazos, derecho e izquierdo, de forma alternativa.

¿Qué riesgos se derivan del uso de PVD's?

Los riesgos a los que estás expuesto si se maneja PVD's se centran en:

1. Fatiga postural

La fatiga postural desencadena en trastornos músculo-esqueléticos (TME), que son lesiones inflamatorias o degenerativas de los músculos, tendones, articulaciones o nervios, localizadas en el cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos.

Estas lesiones se manifiestan en daños para tu salud tales como: distensiones de ligamentos, artritis, artrosis, tendinitis, atrofia muscular o síndrome del túnel carpiano.



Causas de la fatiga postural

- **Posturas estáticas:**
 - > Permanecer sentado durante largos periodos de tiempo con posturas forzadas y pocos apoyos.
- **Adopción de posturas forzadas:**
 - > Excesiva inclinación o rotación lateral de la cabeza.
 - > Inclinación del tronco hacia delante.
 - > Flexión excesiva o desviación lateral de la muñeca.
 - > Presión excesiva del fémur sobre la silla.

2. Fatiga visual

La fatiga visual da lugar a síntomas que se centran en: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en párpados u ojos, enrojecimiento de la conjuntiva, visión borrosa o doble, dolor de cabeza, etc.



Causas de la fatiga visual

- **El propio puesto de trabajo**
 - > Falta de iluminación.
 - > Contrastes inadecuados entre pantalla y entorno (mesa, mobiliario,...).
 - > Pantalla inadecuada (tamaño, color, ...), etc.
- **Intrínsecas al trabajador**
 - > Daños oculares.
 - > Alteraciones en la visión, etc.

3. Fatiga mental

La fatiga mental se manifiesta en una disminución de la actividad debida a un esfuerzo intelectual excesivo. Puede desencadenar trastornos somáticos (cefaleas, palpitaciones, trastornos digestivos, etc.), psíquicos (ansiedad, irritabilidad, depresión, etc.) y del sueño (pesadillas, insomnio, sueño agitado, etc.)



Causas de la fatiga mental

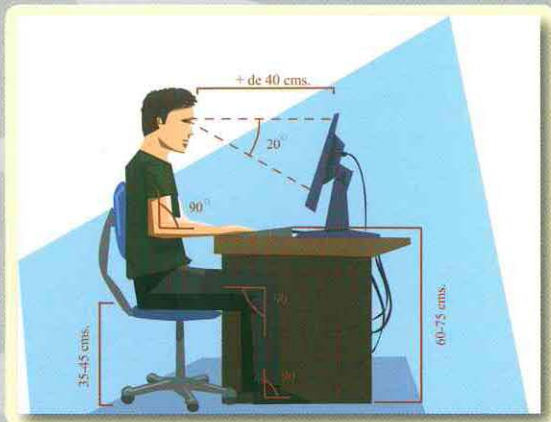
- **Exigencias del trabajo o tarea**
 - > Atención sostenida.
 - > Responsabilidad (pérdidas de producción,...).
 - > Contenido de la tarea (planificación,...).
 - > Duración del trabajo, etc.
- **Condiciones físicas del entorno**
 - > Iluminación.
 - > Temperatura y humedad.
 - > Calidad del aire, etc.
- **Factores sociales y organizativos**
 - > Tipo de organización laboral.
 - > Clima social (relaciones entre personas,...).
 - > Jerarquía de mando (vigilancia,...).
 - > Contactos sociales (trabajo aislado,...), etc.
- **Extralaborales**
 - > Estilo de vida.
 - > Situación económica, etc.

¿Qué medidas preventivas puedes adoptar?

5

Debes tener en cuenta las siguientes indicaciones para evitar **fatiga postural** (trastornos músculo-esqueléticos):

- Regula la altura del asiento y la inclinación del respaldo según tus características físicas.
- Si no apoyas con los dos pies en el suelo, usa un reposapiés antideslizante, regulable en altura e inclinación.
- Siéntate de forma que tu espalda esté en contacto con el respaldo de la silla.
- Coloca la pantalla frente a tí, para no girar el tronco o la cabeza.



- Sitúa el teclado a una distancia del borde de la mesa de unos 10 cm. para apoyar las manos con comodidad.
- Ubica el ratón lo más cerca posible del teclado y cógelo de manera que puedas descansar la muñeca en la mesa.

- Dispón los elementos de trabajo en función de la frecuencia del uso de los mismos y de forma que no te resten libertad de movimientos.
- El espacio para las piernas será suficiente para moverlas con facilidad y tener una postura cómoda. Se recomienda cambios posturales frecuentes.
- No cruces las piernas, ya que no permites una circulación sanguínea adecuada.
- Utiliza un atril o portadocumentos. Colócalo a una altura y distancia similares a la de la pantalla, reduciendo así los esfuerzos de acomodación visual y los movimientos de giro de cabeza.
- Realiza pequeñas pausas para relajar músculos y contrarrestar posturas estáticas.



Las medidas preventivas que debes considerar para evitar **fatiga visual** serían:

- Regula la pantalla de forma que esté colocada a una distancia tal que te permita una visión adecuada de la misma, siempre mayor a 40 cm. y por debajo de la línea horizontal de la visión.
- Ajusta la luminosidad, el contraste y el fondo de la pantalla.
- Asegúrate que la imagen sea estable y los caracteres se puedan leer con nitidez.
- Orienta la pantalla de forma que se eviten deslumbramientos y reflejos.
- Si la iluminación no es adecuada utiliza un flexo, cuya luz no incida directamente en la pantalla.
- Colócate de forma que el puesto quede perpendicularmente a las ventanas.
- Realiza ejercicios de relajación de la vista (por ejemplo, mirar escenas lejanas).



Las medidas preventivas dadas a continuación te permitirán evitar o disminuir la **fatiga mental**:

- Cambia de tareas a realizar frente al ordenador con otras que no lo requieran.
- Organiza tu tiempo de trabajo, la distribución de tareas y pausas.
- Realiza pausas cortas y frecuentes durante la jornada laboral.
- Contribuye a tener un buen clima laboral, manteniendo buenas relaciones personales con tus compañeros de trabajo.

6