

## Fatiga visual

- Pesadez en párpados u ojos.
- Picor ocular.
- Enrojecimiento ocular.
- Quemazón.
- Aumento de parpadeo.
- Lagrimeo.

- Borrosidad de caracteres.
- Duplicidad de caracteres.

## Consejos prácticos

### Comprobar:

- Distancia óptima a la pantalla.
- Altura de la pantalla.
- Contraste y brillo de la pantalla.

### Comprobar:

- Adaptar el tamaño de los caracteres a la agudeza visual del operador.
- Revisión anual de la agudeza visual por el oftalmólogo.

## Fatiga física

- Dolor habitual en región cervical.
- Dolor habitual en región dorsal.
- Dolor habitual en región lumbar.
- Tensión y dolor en hombros, cuello y espalda.
- Molestias en las piernas (adormecimientos y/o calambres).

## Consejos prácticos

### Comprobar:

- Regulación de altura y respaldo de la silla.
- Que se trabaje con los antebrazos en apoyo.
- Que el portacopias esté a la misma altura y distancia que la pantalla y lo más próximo posible a ella.
- Que sea correcta la postura de las extremidades inferiores.
- No trabajar con las piernas cruzadas.
- Verificar que no se comprime la parte posterior de los muslos con el borde de la silla mediante la utilización de reposapiés regulable en altura.



[www.insl.navarra.es](http://www.insl.navarra.es)



**INSL** Instituto Navarro de Salud Laboral

Polígono de Landaben, calle E/F

31012 Pamplona

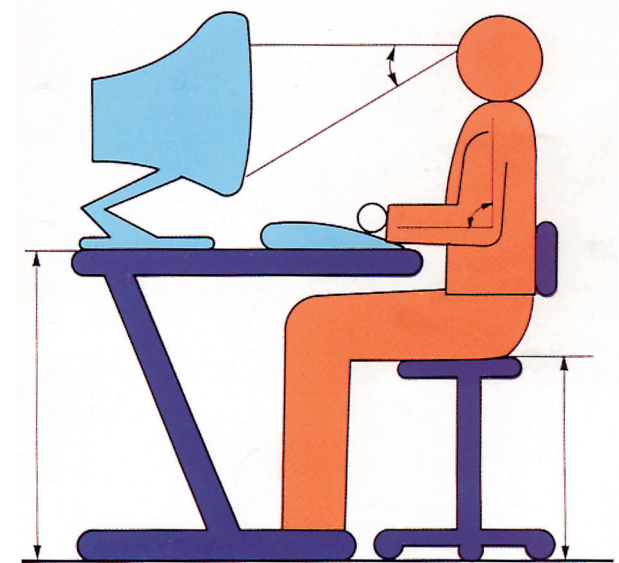
Tel. 848 423 771 (Biblioteca)

Fax 848 423 730

e-mail: [insl@cfnavarra.es](mailto:insl@cfnavarra.es)

[www.insl.navarra.es](http://www.insl.navarra.es)

# Pantallas de visualización de datos



LOS TRABAJADORES TIENEN DERECHO A UNA PROTECCIÓN EFICAZ EN MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.

**Artículo 14.** Ley de prevención de riesgos laborales (Ley 31/1995 de 8 de noviembre).

**2012** CONTIGO AVANZAMOS

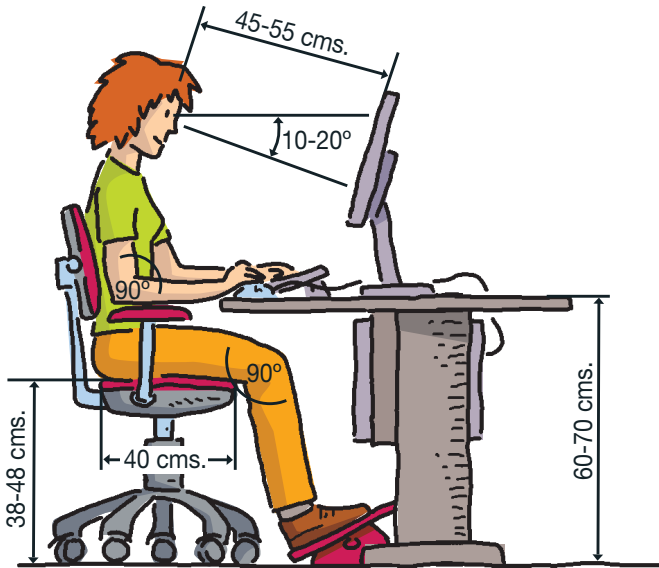


## El puesto

**Distancia visual óptima:** 45-55 cms.

**Ángulo visual:** 10° - 20° con la horizontal.

**Portacopias:** A la misma altura que la pantalla.



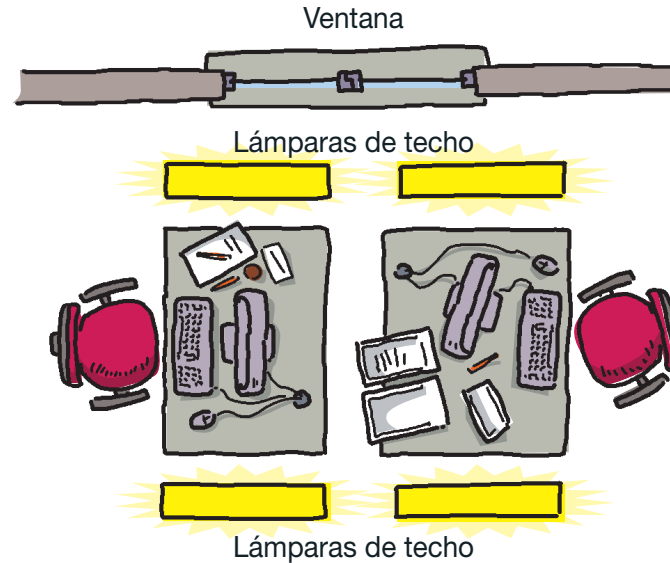
**Teclado:** Altura del suelo: 60-75 cms.

- Asiento:**
- Cinco patas.
  - Respaldo regulable.
  - Altura asiento regulable: 38-48 cms.
  - Profundidad asiento: 40 cms.
  - Ángulo brazos: 90°.
  - Ángulo piernas superior a 90°.

**Reposapiés:** Regulable en altura.

## El entorno

### La pantalla



- Mantenerla limpia.
- Alejada de las ventanas.
- Perpendicular a las luces.
- Sin reflejos desde el puesto de trabajo.

### La sala

**Paredes:** Mates y de colores pálidos.

**Lámparas:** Con difusor de luz.

**Iluminación general:** 150-300 Lux.

**Ruido ambiental:**

Trabajo normal: Inferior a 65-70 dB (A).

Trabajo concentrado: Inferior a 55 dB (A).

**Microclima:**

- Temperatura seca: 19°-24°
- Humedad: 40-70%

## Recomendaciones

### Organización del trabajo

El trabajo diario con pantallas se debe interrumpir periódicamente por medio de pausas o cambios de actividad que reduzcan la carga de trabajo. A modo orientativo se habla de cambios de cuarto de hora cada hora y media de trabajo.

### Ejercicios físicos

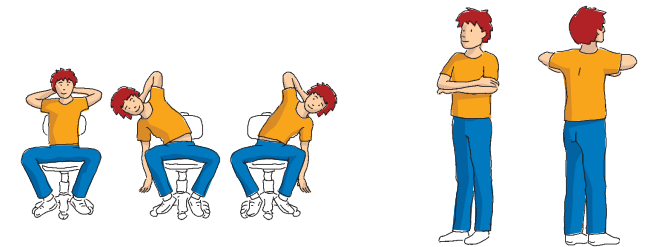
Ejercicios físicos que actúan positivamente sobre la columna vertebral y sobre la irrigación sanguínea de la musculatura afectada.



- Inclinarse lentamente la cabeza hacia atrás.
- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda.
- Bajar la barbilla hacia el pecho.



- Inclinarse lateralmente la cabeza a derecha e izquierda.
- Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.
- Bajar los hombros.



- Manos en la nuca y espalda recta.
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa.
- Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro.
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás.
- Vuelta a la posición de partida.