

NORMATIVA BÁSICA - PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS - NORMATIVA BÁSICA UNED

La rápida difusión de las nuevas tecnologías ha dado lugar a la existencia de numerosos puestos de trabajo que, si bien agilizan el desarrollo de diferentes tareas, obligan al usuario a permanecer, de manera prolongada, en determinadas posturas de trabajo que pueden perjudicar su salud.



RIESGOS GENERALES

- Trastornos músculo-esqueléticos
- Fatiga visual.
- Fatiga mental.

Estos riesgos están en función de diversos factores:

- Exigencias de la tarea: tiempo de uso, atención requerida, etc.
- Configuración física del puesto: pantalla, asiento, mesa de trabajo, etc.
- Características individuales del usuario: agudeza visual, etc.

EQUIPO Y MOBILIARIO

La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad del usuario, que podrá moverla en tres direcciones: rotación horizontal, altura e inclinación vertical. Deberá ser mate y permitir la regulación de la luminosidad. La imagen será estable, sin parpadeos ni reflejos molestos.

El teclado será móvil e inclinable y se situará a una altura de 65 a 75 cm con respecto al suelo. Si no existe un soporte para las manos, deberá habilitarse un espacio suficiente de al menos 10 cm en la mesa, delante del teclado, con el fin de reducir la tensión estática en los brazos y la espalda del usuario.

La superficie de trabajo deberá ser poco reflectante y tener unas dimensiones suficientes para permitir la colocación de equipo, documentación y material accesorio.

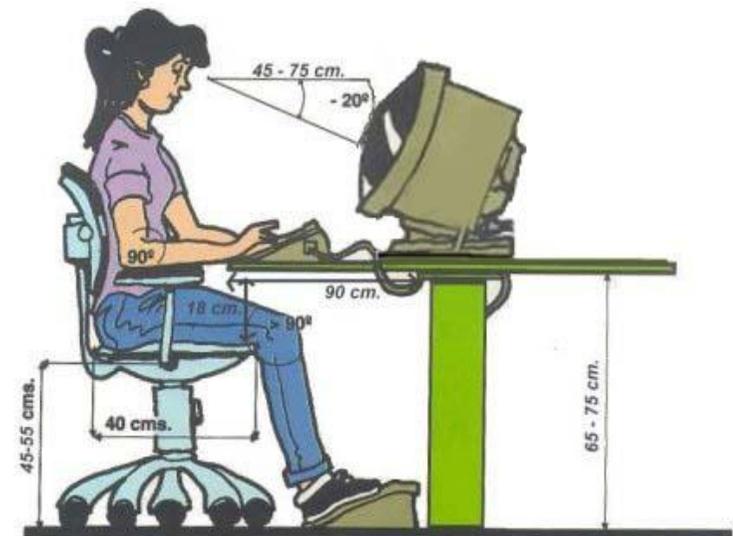
El asiento de trabajo estará provisto de cinco pies con ruedas para desplazarse y deberá ser estable, flexible y regulable en altura. La anchura mínima será de 40 cm y el respaldo regulable.

El reposapiés será necesario cuando no pueda regularse la altura de la mesa y la altura del asiento no permita al usuario descansar sus pies en el suelo.

Cuando sea necesario trabajar habitualmente con medios impresos puede ser recomendable la utilización de un atril para su colocación a una altura y distancia similares a las de la pantalla, reduciendo así los esfuerzos de acomodación visual y los movimientos de giro de la cabeza.

Equipo y Mobiliario:

- En el uso de pantallas de visualización de datos, es fundamental minimizar las posturas estáticas prolongadas y permitir los cambios de posición.
- Los brazos y los antebrazos formarán un ángulo recto o ligeramente superior.
- Antebrazos, muñecas y manos deberán permanecer alineados y podrán ser relajados.
- Los muslos formarán un ángulo recto con las piernas y otro con la espalda.
- La columna permanecerá recta y la línea de hombros paralela al plano frontal.
- Los pies permanecerán apoyados en el suelo o sobre un reposapiés.
- El borde superior de la pantalla se situará por debajo de la línea horizontal de visión.
- La pantalla se situará a una distancia superior a 40 cm respecto de los ojos.



MEDIDAS PREVENTIVAS:

En general, el puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente que permita los cambios de postura y movimientos de trabajo.

En la medida de lo posible, las pantallas se colocarán de forma perpendicular a las fuentes de luz diurna, recurriendo al uso de cortinas o persianas en otro caso para evitar la adopción de posturas forzadas debido a la existencia de reflejos molestos.

La pantalla y el filtro se mantendrán limpios de polvo y suciedad para evitar la pérdida de nitidez de los caracteres. No se deberán copiar documentos introducidos en fundas de plástico.

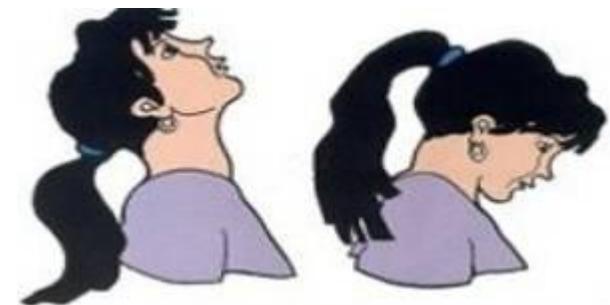
Deberá evitarse la utilización de fluorescentes desprovistos de difusores o rejillas en el campo visual del usuario. El entorno situado detrás de la pantalla deberá tener una intensidad lumínica reducida para evitar deslumbramientos.

Cuando sea necesario mantener una atención permanente sobre la pantalla es aconsejable realizar breves pausas, cambiar de posición y alternar otro tipo de tareas para contrarrestar los efectos de la fatiga.

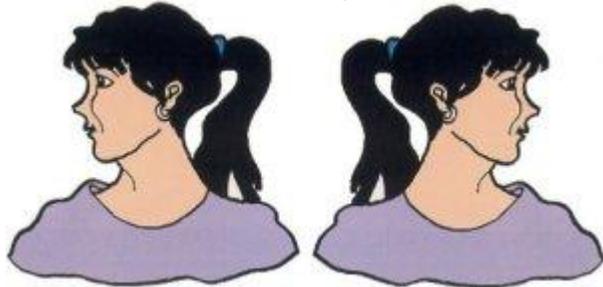
Medidas preventivas:

Para prevenir la aparición de posibles trastornos es recomendable llevar a cabo suaves ejercicios de relajación con la cabeza, hombros y espalda, para actuar sobre la **columna vertebral** y mejorar la **irrigación sanguínea**.

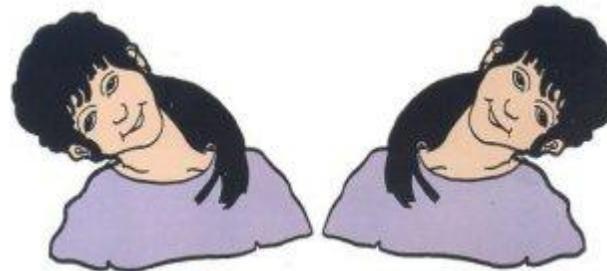
Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás y bajar la barbilla hasta el pecho.



Girar lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Inclinar la cabeza lateralmente, de lado a lado.

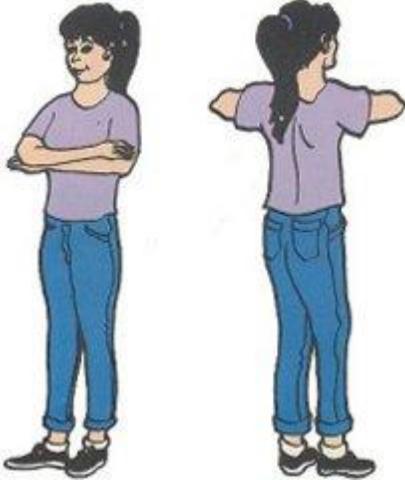


Subir y bajar los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.



Con las manos en la nuca y la espalda recta, flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos de forma alternativa.





Con los brazos flexionados a la altura del pecho uno sobre otro, dirigir al máximo los codos hacia atrás y volver a la posición de partida.

Dada la fatiga visual provocada por uso de pantallas de visualización de datos, es aconsejable realizar unos sencillos ejercicios de relajación durante la jornada de trabajo:

- Parpadear a menudo y mirar a lo lejos de vez en cuando.
- Cerrar los ojos y girar el globo ocular en todas direcciones.
- Presionar ligeramente los párpados con los dedos o las palmas de las manos.
- Realizar pequeños masajes musculares colocando los índices por encima las mejillas.
- Presionar por encima de las cejas con ayuda del pulgar y el índice.