



**Comunidad
de Madrid**

Consejería de Educación, Ciencia y Universidades

Dirección General de Recursos Humanos

División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes

FICHA INFORMATIVA RIESGOS POR EL USO DE EQUIPOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)



 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	FICHA INFORMATIVA	Cód: EQUIPOS CON PVD Ed. 1 Fecha: NOVIEMBRE 2023

USO DE EQUIPOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

RIESGOS

A continuación, se relacionan los riesgos propios del uso de equipos con pantallas de visualización de datos (PVD). En cualquier caso, deben tenerse en consideración las características propias del puesto y el tiempo y necesidad de utilización del equipo para las tareas del mismo.

- Fatiga visual
- Carga física
- Carga mental

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

Para hacer frente a los riesgos identificados, se proponen una serie de medidas, que no deberán ser consideradas como exclusivas:

• FATIGA VISUAL

- Ilumina preferentemente el espacio con luz natural.
- Si es necesario, utiliza fuentes de luz artificial (general o localizada) para alcanzar unos niveles adecuados de iluminación.
- Asegúrate de que ninguna fuente de luz (natural o artificial) incide sobre tus ojos o se refleja en la pantalla, generándote molestias.
- Comprueba que la iluminación de la sala/aula es lo más uniforme posible. En caso de no ser uniforme, el entorno situado detrás de la pantalla debe tener menor intensidad lumínica.
- Evita colocar la pantalla delante de ventanas o fuentes lumínicas artificiales. Sitúala, preferentemente, en paralelo a las mismas.
- Si fuera necesario, porque no sea posible controlar las variables anteriores (diferencia lumínica, reflejos...) utiliza las soluciones que se hayan previsto por el centro (estores, cortinas...).
- Siempre que sea posible, ajusta el tamaño de los caracteres de los textos para conseguir una cómoda lectura.
- Comprueba que la imagen de la pantalla es estable, sin destellos o centelleos, sin brillos, sin excesivo contraste...Infórmate de los mecanismos de ajuste de la pantalla.
- Sitúa la pantalla y los documentos escritos a una distancia de los ojos de entre 40 y 75 cm. En ningún caso a menos de 30 cm.
- Realiza pequeñas pausas periódicas y, si es posible, alterna el trabajo en pantalla con otros sin pantalla

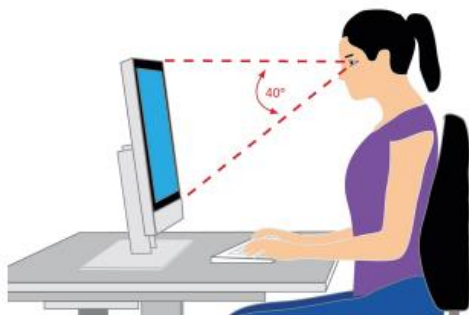
EJERCICIOS VISUALES:

Regla 20-20-20: cada 20 minutos mira hacia un objeto distante (por lo menos a 20 pies ≈ 6 metros de distancia) durante al menos 20 segundos.

Mirar de lejos un objeto durante 10-15 segundos y, a continuación, mirar algo de cerca durante 10-15 segundos. Después, volver a mirar el objeto distante. Repetir 10 veces.

USO DE EQUIPOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

• **CARGA FÍSICA**



➤ Ajusta la altura del asiento de la silla y la inclinación y altura del respaldo, para que los brazos reposen y se apoyen sobre la mesa, manteniendo los codos con un ángulo de 90° y las muñecas rectas en línea con el antebrazo, sobre el teclado.

➤ Si después de ajustar la altura de silla a la mesa de trabajo, las piernas te queden colgando, solicita y utiliza un reposapiés.

➤ Sitúa la pantalla a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de tus ojos, de manera que pueda ser visualizada dentro del espacio situado entre la línea de visión horizontal y la trazada a 40°.

- Ajusta el apoyo lumbar del respaldo de modo que la espalda se apoye correctamente y permita el libre movimiento de las caderas.
- Coloca la pantalla y el teclado frente a ti, para evitar giro del cuello y la espalda.
- Utiliza un atril si trabajas de forma habitual con documentos impresos.
- Identifica todos los elementos ajustables de la silla, mesa y equipos y adaptación a tus características.



- Deja espacio suficiente bajo la mesa para permitir estirar y mover las piernas.
- La forma, tamaño y fuerza de accionamiento de las teclas, deben ser adecuados para permitir un accionamiento cómodo y preciso.
- Cuando realices un trabajo continuado con el ordenador, durante largos periodos de tiempo, te recomendamos realizar pequeñas pausas, cada 30 minutos, que te permitan realizar cambios posturales (estirar piernas, brazos, espalda, cuello, levantarte, caminar...).
- Es recomendable que realices en tu mismo puesto de trabajo, unos sencillos ejercicios consistentes en la flexión, extensión y rotación de cuello y muñecas

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	FICHA INFORMATIVA	Cód: EQUIPOS CON PVD Ed. 1 Fecha: NOVIEMBRE 2023

USO DE EQUIPOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

• CARGA MENTAL

- No acumules documentos que no vas a utilizar sobre la mesa de trabajo. Cuando sea posible, alterna entre tareas que impliquen mucha atención o atención continuada, con otras más monótonas o con menos exigencia.
- En la medida que los sistemas informáticos lo permitan, ajusta los elementos de trabajo y utiliza las opciones de configuración disponibles para adaptarlos al máximo a nuestras necesidades o preferencias.
- Evitaremos situaciones de estrés planificando las tareas de forma anticipada. Si es posible, programa el trabajo diario priorizando las tareas más urgentes.
- Infórmate de los cursos de formación para un mejor uso de los programas y herramientas informáticas.

Lo incluido en esta ficha es aplicable a los equipos portátiles. Cuando vayas a trabajar durante un tiempo continuado con un ordenador portátil:

- Si el tamaño de la pantalla es muy pequeño, utiliza una pantalla extra.
- Cuando optes por elevarla pantalla del propio portátil, con atriles u otros elementos, utiliza periféricos accesorios (ratón, teclado...).

Consejería de Educación, Ciencia y Universidades

Dirección General de Recursos Humanos

División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes