

Por un trabajo sin riesgos

Pantallas de ordenador: cómo trabajar seguro



MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

Ordenadores en todas partes

Hoy en día los ordenadores forman parte no sólo de nuestro trabajo, sino también de nuestra vida. A diferencia de lo que ocurre con la mayoría de los otros equipos de trabajo, que la gente no suele tener en su casa, la infinidad de aplicaciones del ordenador ha hecho que también se haya instalado en los domicilios de un creciente número de personas.

En España, según la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (datos el primer trimestre de 2007), el 32,7% de las personas que trabajan utilizan “siempre o casi siempre” o “a menudo” un ordenador en su trabajo. Las mujeres lo emplean con mayor frecuencia que los hombres (38,1% frente a 29,0%); el sector de actividad en el que se utiliza con más frecuencia son los servicios (40%), seguidos de la industria (26%); su uso es mucho menor en la construcción (12,9%) y en la agricultura (5,1%).

Los riesgos de trabajar con un ordenador

Los principales riesgos derivados del uso de ordenadores están asociados a las pantallas de visualización que forman parte de los mismos. Estos riesgos son de dos tipos: fatiga visual y trastornos musculoesqueléticos.

La mayoría de los problemas de salud a que pueden dar lugar esos riesgos pueden prevenirse mediante un buen diseño del puesto, una correcta organización del trabajo y una formación e información adecuadas del trabajador.

No se conoce que el trabajo con pantallas de ordenador dé lugar a **enfermedades visuales**; sin embargo, si se trabaja durante largo rato sin descansar, puede aparecer **fatiga visual**, cuyas manifestaciones pueden ser enrojecimiento de los ojos, escozor y dolor de cabeza, entre otras; sin embargo, no se han detectado daños visuales. Se trata de síntomas que desaparecen con el descanso.

Cómo NO SE DEBE trabajar



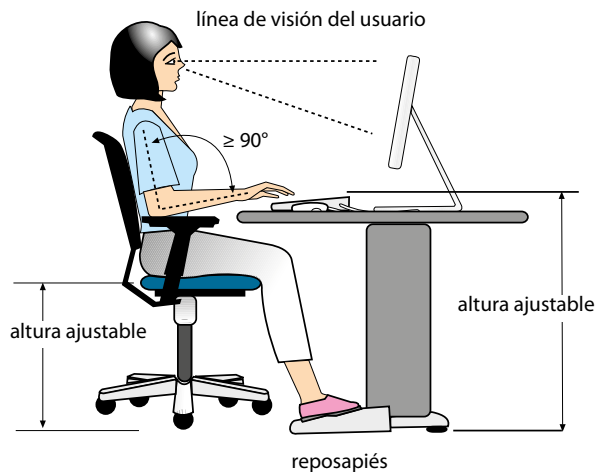
Como la postura de trabajo con ordenador es esencialmente estática e incluye movimientos repetitivos, ello puede dar lugar a **problemas musculoesqueléticos**, que pueden manifestarse en forma de dolores en la nuca, hombros, región lumbar, muñecas y manos. El problema más común es el síndrome del túnel carpiano, debido a una inflamación del nervio carpiano a nivel de la muñeca. La aparición de este tipo de daños es tanto más probable cuanto menos ergonómica sea la postura de trabajo

¿Qué medidas preventivas deben adoptarse?

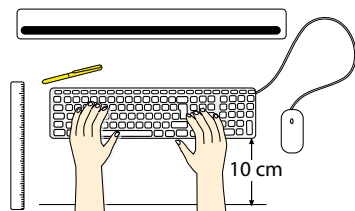
El conjunto mesa-silla debería facilitar el cambio de postura y en todo caso debería permitir adoptar una posición parecida a la que se indica en el esquema de la derecha:

1. Los muslos deben estar horizontales y los pies apoyados en el suelo. De ser necesario debe usarse un reposapiés.
2. El ángulo que forman el brazo y el antebrazo debe ser igual o superior a 90° y los antebrazos deben estar próximos al cuerpo.
3. El borde superior de la pantalla debe quedar a la altura de los ojos.

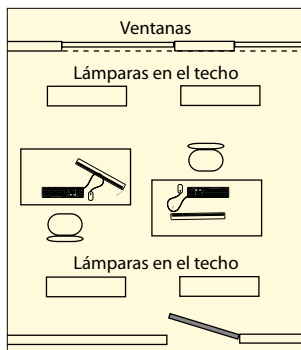
Cómo SE DEBERÍA trabajar



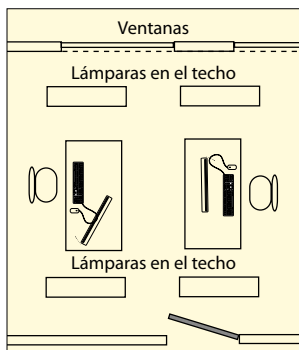
Deje un espacio **mínimo** de 10 cm entre el borde de la mesa y la barra espaciadora del teclado. Al teclear **no apoye continuamente** la muñeca en la mesa. Procure que el ratón quede cerca del teclado, de manera que no tenga que alejar el brazo del cuerpo para emplearlo y, cuando lo haga, mantenga el antebrazo apoyado en la mesa.



Es importante que el usuario conozca y utilice las posibilidades de ajuste de los diversos elementos del puesto de trabajo a fin de que pueda adaptarlos tanto como que sea posible a sus características individuales.



Instalación NO correcta



Instalación correcta

Los **problemas visuales** se han reducido mucho con la introducción de las pantallas planas, que han suprimido prácticamente los reflejos de sus antecesoras. Sin embargo, sigue siendo básico que la distribución de los puestos de trabajo sea

tal que al fondo de la pantalla no haya fuentes de luz importantes, como ventanas, ya que el contraste entre la luminosidad del fondo (muy luminoso) y la pantalla (poco luminosa) provoca problemas de adaptación del ojo y la consiguiente fatiga visual. Por eso los puestos de trabajo con pantallas no deben estar “mirando a las ventanas” sino de lado a las mismas.

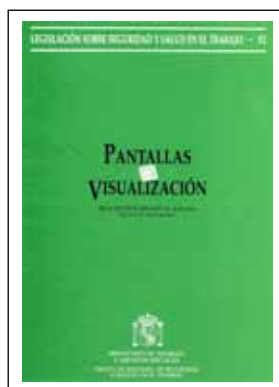
Cuando el trabajo con pantallas es continuado y no es posible alternarlo con otras tareas, se recomienda el establecimiento de **pausas** a fin de reducir la fatiga mental. La Guía Técnica editada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo recomienda, a título orientativo, pausas de 10 a 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla. La legislación prevé la posibilidad de que este tema sea acordado en los Convenios Colectivos, y algunos de ellos lo incluyen.

¿Cuáles son mis derechos?

En España, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que el empresario está obligado a eliminar los riesgos siempre que sea posible. Si ello no es posible, debe evaluar los riesgos y adoptar las medidas preventivas necesarias para que el trabajo no afecte a la salud de los trabajadores.

Además, debe adoptar alguno de los modelos de organización preventiva previstos en la Ley (servicio de prevención propio, ajeno, mancomunado, etc.), dar información y formación a los trabajadores en relación con los riesgos asociados a su trabajo, y adoptar las medidas necesarias para que un profesional sanitario vigile la salud de los trabajadores en relación con su trabajo.

El Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, define qué debe entenderse por pantalla de visualización y en qué puestos de trabajo deben aplicarse las medidas preventivas que establece el Real Decreto. Entre las disposiciones mínimas establecidas se encuentran las que hacen referencia a la pantalla, al teclado, a la mesa o superficie de trabajo, al entorno del puesto (espacio, iluminación, reflejos y deslumbramiento, ruido, calor, emisiones y humedad) y, algo muy importante, la idoneidad del programa utilizado en relación con la tarea que vaya a realizarse.



LAS AUTORIDADES LABORALES DE SU COMUNIDAD AUTÓNOMA Y LA INSPECCIÓN DE TRABAJO SE OCUPAN DE QUE SUS DERECHOS SEAN RESPETADOS. RECURRA A ELLAS CUANDO SEA NECESARIO.

Por un trabajo sin riesgos

Según lo dispuesto en el artículo 8 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo es el órgano científico técnico especializado de la Administración General del Estado que tiene como misión el análisis y estudio de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de las mismas.

Una de las funciones específicamente atribuidas al Instituto por la Ley es la de promoción, y en su caso realización de actividades de divulgación en materia de prevención de riesgos laborales, con la adecuada coordinación y colaboración con las Comunidades Autónomas.

Encontrará mayor información sobre el contenido de este folleto en la página web del Instituto **<http://www.insht.es>** o en los servicios de asesoramiento de la Autoridad Laboral de su Comunidad Autónoma.



MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN

