

As pantallas de visualización de datos (PVD) son o principal equipo de traballo de moitas persoas, o que as converte no factor que máis pode determinar as súas condicións de traballo.

É necesario que os usuarios teñan información e formación suficiente de todos os aspectos relacionados co seu uso.

## Sabes que...



- O uso de PVD pode producir trastornos músculo-esqueléticos, problemas visuais e fatiga mental.
- Unha inadecuada **distribución e organización do posto de traballo** pode favorecer as malas posturas, os reflexos e a incomodidade, aumentando a carga de traballo e reducindo a eficiencia.
- O **coñecemento das condicións de traballo** axuda a evitar ou reducir os danos á saúde.

## Que debes facer?



- Seguir as instrucións e recomendacións de uso e levar a cabo boas prácticas de traballo.
- Comunicar aos teus superiores calquera aspecto relacionado coas condicións de traballo que non fose previamente coñecido.
- Solicitar información e formación cando teñas algunha dúbida sobre o uso das PVD, os procedementos e as condicións de traballo.

### Referencias legislativas e técnicas

- Real decreto 488/1997
- Guía técnica para a avaliación e prevención dos riscos relativos á utilización de equipos con pantallas de visualización (INSHT).

Servizo Galego  
de Saúde



División de Recursos Humanos  
e Desenvolvemento Profesional  
Información divulgativa





- 1 As dimensións da **mesa ou superficie de traballo** serán suficientes para permitirche organizar e colocar con certa flexibilidade todos os elementos que necesites: pantalla, teclado, rato, documentos, teléfono, etc. Terá unha altura adecuada e espazo suficiente para as pernas.
- 2 Coloca a **pantalla** no campo central de visión, a unha distancia superior a 40 cm respecto aos ollos e á altura da liña de visión.
- 3 Sitúa o **teclado** separado do bordo da mesa, fronte ao teu corpo. Mantén os pulsos e as mans rectas sobre o teclado, sen apoialas.
- 4 Cando utilices **portadocumentos** intenta colocalo á mesma altura e distancia que a pantalla, na parte lateral ou entre a pantalla e o teclado.
- 5 Traballa co **rato** o máis próximo posible ao teclado, coa man relaxada e facendo pouca forza. En tarefas nas que o utilices durante períodos longos procura situalo na prolongación do brazo separando un pouco o teclado. Para o seu correcto funcionamento axusta a velocidade do cursor e procura limpalo de cando en vez.
- 6 Regula a altura da **cadeira** para adaptala á túa estatura e á altura da superficie de traballo. A posición adecuada do asento é a que che permite colocar os antebrazos en paralelo ao chan, co brazo e o antebrazo formando un ángulo aproximado de 90°. Utiliza un repousapés se, unha vez adaptada a altura do asento, non podes apoiar os pes no chan, (isto pódelle ocorrer a persoas de moi baixa estatura). Axusta o respaldo para asegurar un apoio adecuado da zona lumbar.
- 7 Se tivesches en conta todo o indicado ata aquí, a túa **postura de traballo** debería ser a seguinte: o colo recto, na continuación da columna vertebral; as costas



rectas e apoiadas no respaldo; os brazos en posición comfortable cos antebrazos horizontais, seguindo o eixe dos ombros ou un pouco para dentro e relaxados; os xeonllos nun ángulo  $>90^\circ$ . Ten en conta que a postura de traballo ideal é aquela que permite modificarse ao longo da xornada. Ningunha postura mantida de maneira permanente ou estática é correcta. Cambia de postura con frecuencia.

- 8 **Organiza o traballo** para realizar as tarefas de maneira eficiente e eficaz, controla o ritmo de traballo e as pausas. Trata de evitar o traballo monótono e repetitivo alternando tarefas con distinto contido ou rotando de posto.
- 9 **A iluminación ambiental** excesiva produce unha redución do contraste no monitor, modifica as cores e fai que aparezan reflexos. Para evitar ou reducir estes efectos é importante una correcta orientación da pantalla en relación ás fontes de luz, o emprego de cortinas ou persianas e o uso de pantallas con superficie mate e fondo brillante.
- 10 As condicións ambientais de **ruído e temperatura** poden ocasionar situacións de incomodidade e ás veces son causa de conflito entre os traballadores. O nivel de ruído non dificultará a concentración nin a comunicación. Os elementos que ocasionan ruído deberían colocarse en lugares apartados. A temperatura non dificultará a execución das tarefas nin xerará incomodidade.
- 11 **As relacións entre os compañeiros** é un factor determinante das condicións de traballo. É certo que en moitas ocasións a forma de organizar o traballo ou distribuír as tarefas non depende soamente dos traballadores, pero sempre hai un pequeno lugar de encontro que facilitará a creación dun bo clima laboral.