

FÀBLÀR

OCTUBRE
2024

Órgano de expresión en el Ayuntamiento de Zaragoza del Sindicato Aragonés

Resumen de la Guía OSTA para trabajos con PVD

1. ¿Qué son los puestos de trabajo con PVD y quiénes son sus usuarios?

Los **puestos de trabajo con pantalla de visualización de datos (PVD)** incluyen aquellas posiciones donde se utiliza una pantalla alfanumérica o gráfica, sin importar la tecnología usada (Real Decreto 488/1997). El personal que emplea estas pantallas de forma habitual y durante una parte significativa de su jornada laboral será considerado usuario de PVD.

2. Principales riesgos asociados al trabajo con PVD

A. FATIGA VISUAL

Es uno de los problemas más comunes y se manifiesta de las siguientes formas:

Molestias oculares: Sensación de tensión, pesadez en los ojos, picores, quemazón, ojos secos, enrojecimiento, lagrimeo o aumento del parpadeo.

Trastornos visuales: Dificultad para enfocar, visión borrosa o doble, fotofobia.

Trastornos extraoculares: Dolores de cabeza (cefaleas), vértigos o mareos relacionados con la vista.

B. FATIGA MENTAL

Derivada de la sobrecarga cognitiva y el entorno laboral:

Trastornos neurovegetativos: Cefaleas, nerviosismo y problemas digestivos.

Perturbaciones psíquicas: Disminución de la atención, irritabilidad y falta de concentración.

Trastornos del sueño: Insomnio o pesadillas.

C. FATIGA FÍSICA

Principalmente relacionada con **trastornos musculoesqueléticos:**

Dolor o tensión en diversas partes del cuerpo como manos, muñecas, cuello, codos y espalda.



SECCIÓN SINDICAL
AYUNTAMIENTO
DE ZARAGOZA

Tel: 976 721212
976 724989
976 721118
699 814649

osta@zaragoza.es

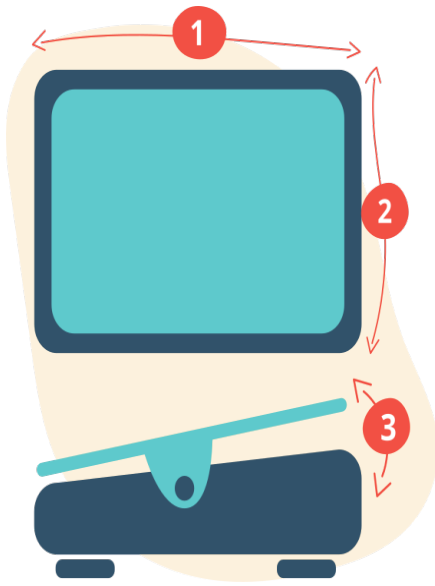
ayuntamiento.osta.es

PODEMOS
CAMBIAR LAS
COSAS



Recomendaciones específicas para prevenir estos riesgos

A. PREVENCIÓN DE LA FATIGA VISUAL



Pantalla: Debe poder girarse, inclinarse y ajustarse en altura, manteniendo una distancia de entre **40 y 70 cm** de los ojos (nunca menos de 30 cm). La parte superior de la pantalla debe coincidir con la altura de los ojos para evitar posturas forzadas.

Mesa: Debe tener suficiente profundidad para permitir una distancia adecuada entre los ojos y la pantalla.

Iluminación: Se recomienda un nivel de iluminación de **500 lux** para trabajos de oficina, evitando reflejos y deslumbramientos.

Organización del trabajo: Realizar pequeñas pausas y variar las tareas. Durante las pausas, mirar objetos a diferentes distancias para relajar la vista.

B. PREVENCIÓN DE LA FATIGA MENTAL

Entorno acústico: Evitar el desconfort por ruido, manteniendo niveles de ruido continuos inferiores a **55 dB(A)** en trabajos de oficina.

Organización del trabajo: Alternar y diversificar las tareas, realizar pausas y utilizar programas informáticos fáciles de manejar. También es crucial la **formación adecuada** para el personal.



C. PREVENCIÓN DE LA FATIGA FÍSICA

Colocación de los elementos del puesto de trabajo:

Mantener una distancia de **55 cm** entre el cuerpo y el monitor, y **10 cm** entre el teclado y el borde de la mesa.

La pantalla debe ser orientable, colocada preferentemente de frente o a un lado (si es necesario), evitando posturas incómodas.

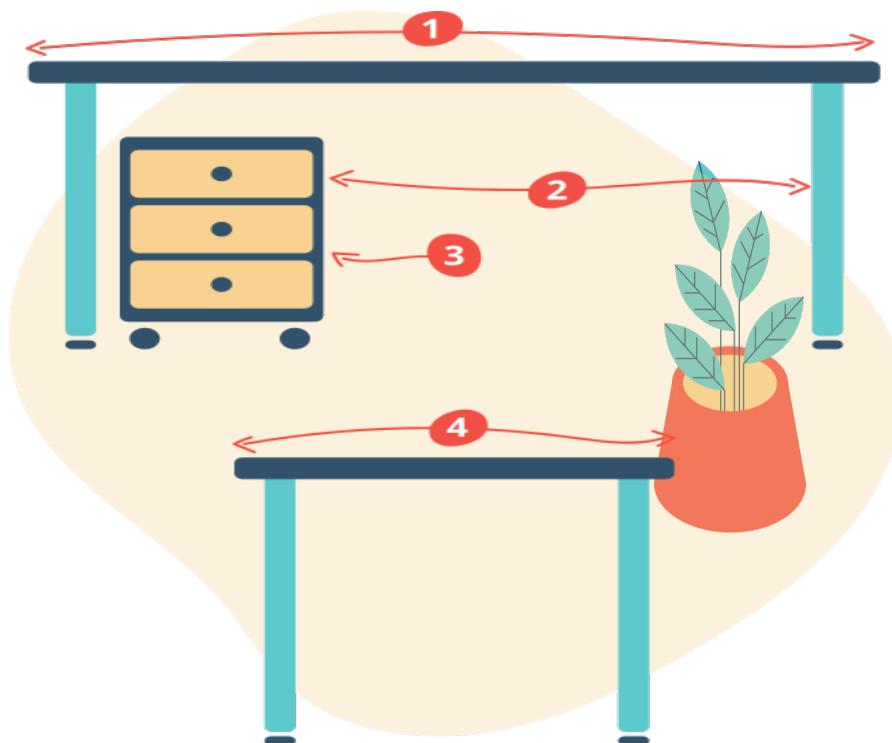
Utilizar un **atril** para situar documentos a la misma altura que la pantalla.

El ratón debe ajustarse a la anatomía de la mano, con la muñeca recta y el brazo descansando sobre la mesa.

Silla de trabajo: Debe ser ajustable en altura e inclinación, con apoyo lumbar y reposabrazos. Un reposapiés puede ser útil según el caso.

Mesa: Debe proporcionar suficiente espacio para los materiales y permitir cambios de postura.

Organización del trabajo: Es importante realizar pausas regulares para evitar la permanencia en una misma postura durante períodos prolongados y fomentar una adecuada **higiene postural**.



Errores Comunes durante el trabajo con PVD

PUNTO DOLOROSO	POSIBLES CAUSAS
1.- Zona alta del cuello	Tarea visual demasiado alta. Uso de gafas bifocales.
2.- Zona lateral del cuello	Pantalla o documentos lateralizados. Sujeción del teléfono mientras se teclea.
3.- Porción superior del hombro	Superficie de trabajo demasiado alta. Codos apoyados en los reposabrazos. Respaldo demasiado alto. Hombros tensos (estrés).
4.- Parte lateral del hombro	Codos separados del cuerpo. Teclado en situación lateral.
5.- Entre las paletillas	Teclado alejado del cuerpo. Documentos y/o pantalla muy bajos.
6.- Parte posterior del hombro	Superficie de trabajo demasiado alta. Teclado demasiado cercano al cuerpo.



¡Escanea el código QR y prepárate a recibir en tu correo una guía súper sencilla y unas normas que harán que tu trabajo sea más cómodo y seguro que nunca!




CONTACTO



 WEB: ayuntamiento.osta.es

 osta@zaragoza.es

SECCIÓN SINDICAL  Edificio Seminario

 976 72 12 12 - 4989 - 1118

699 81 46 49 

CUIDAR VUESTRA SALUD ES CUIDAR LA DE LOS DEMÁS