

# LOS RIESGOS DE TRABAJAR CON ORDENADOR

Los principales problemas asociados al uso habitual de pantallas de visualización de datos (PVD) son: la fatiga visual, los trastornos musculoesqueléticos y la fatiga mental. 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 adecuada al trabajador.

## ¿CÓMO PREVENIMOS ESTOS RIESGOS?

### El conjunto mesa-silla:

Los muslos deben estar horizontales y los pies apoyados en el suelo. Mantén despejado el espacio disponible debajo de la mesa.

El ángulo que forman el brazo y el antebrazo debe ser igual o superior a 90º y los antebrazos deben estar próximos al cuerpo.

### La pantalla:

Coloca la pantalla de frente, la distribución del puesto debe evitar fuentes de luz que puedan deslumbrar o crear reflejos. Las ventanas tendrán cortinas y los puntos de luz pantallas difusoras.

Retrasa la pantalla todo lo que puedas, la distancia mínima a los ojos debe ser de 40 cm. El borde superior de la pantalla debe quedar a la altura de los ojos.

### El teclado:

Deja un espacio mínimo de 10 cm entre el borde de la mesa y la barra espaciadora del teclado. Procura que el ratón quede cerca del teclado, de manera que no tengas que alejar el brazo del cuerpo para emplearlo y, cuando lo hagas, mantén el antebrazo apoyado en la mesa.

### La organización del trabajo:

Es importante realizar pequeñas pausas periódicas alternando, si es posible, el trabajo en pantalla con otras tareas (a título orientativo se recomienda pausas de 10 a 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla). Durante dichas pausas puedes realizar ejercicios de relajación de la vista (parpadea, mira a lo lejos, etc.), relajación de la tensión muscular (estiramientos de cuello, dar algunos pasos, movimientos circulares con las muñecas, etc.)

Contrarresta el estatismo de tu trabajo haciendo algún deporte en tu tiempo libre o, en su defecto, caminando a paso ligero al menos media hora diaria. Relajará la tensión muscular y disminuirá la fatiga mental.

Consulta a tu médico ante la aparición de molestias visuales o de tipo musculoesquelético

