



BUENAS PRACTICAS EN TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVDs)

Es un usuario de PVDs cualquier trabajador que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización.

Riesgos asociados:

- Trastornos musculoesqueléticos.
- Problemas visuales.
- Fatiga mental.

¿Cómo tener un puesto de trabajo seguro y ergonómico, que no provoque lesiones o agrave las ya existentes?

- Colocar la pantalla frontalmente.
- Sentarse correctamente.
- Regular la altura de la silla. Procurar que la silla cuente con apoya brazos y apoya lumbares.
- Puede ayudar con elementos auxiliares como ser apoyapiés, atriles para sostener textos, etc.
- Regular la distancia y altura de la pantalla.
- Colocación y uso de otros elementos del puesto (teclado, mouse, iluminación, ruido).
- Factores ambientales (temperatura, humedad, ventilación).



Consejos para evitar la fatiga:

- Pausas programadas.
- Ejercicios de relajación muscular.
- Ejercicios de relajación ocular.
- Adoptar una postura saludable.

