

PREVENCIÓN

Las medidas preventivas para evitar o, al menos, controlar los riesgos referidos anteriormente son:

Pantalla:

- Colocarla a una distancia, desde los ojos, mayor de 40 cm. La parte superior de la pantalla situada a la misma altura que los ojos.
- Utilizar atriles, en el caso de trasladar información desde el papel al ordenador.
- Controlar los deslumbramientos situando la pantalla perpendicular a la entrada de luz.

Teclado:

- Disponer de 5 a 10 cm. delante del teclado para situar las manos y, si es posible, utilizar reposamuñecas.
- Es conveniente que sea independiente de la pantalla y su superficie de color mate.
- Que no se deslice mientras se tecldea.

Silla o Asiento:

- Estable con 5 apoyos y con ruedas para desplazarse voluntariamente.
- Asiento ajustable en altura, hasta que los brazos apoyados en la mesa formen un ángulo de 90°. Profundidad del asiento regulable y reborde anterior acolchado.
- Respaldo regulable en inclinación para que exista un contacto permanente y con prominencia lumbar regulable en altura para ocupar el hueco lumbar.
- Tapicería transpirable.
- El reposapiés permite evitar la presión del reborde del asiento en las piernas y facilita el retorno vascular.
- Los apoyabrazos no deben impedir aproximarse a la mesa.

Mesa:

- Debe permitir situar todos los elementos y documentos de trabajo.
- Color mate y esquinas redondeadas.
- Cajoneras rodantes.

Ejercicios:

- Es conveniente alternar posturas y tareas para reducir la fatiga.
- Hacer pausas de unos 5 minutos cada 90 o cambiar de actividad.
- Realizar ejercicios para relajar la musculatura.
- Abrir y cerrar los ojos para humedecer la conjuntiva.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Prevención de Riesgos Laborales

“Cómo sentarse ante un ordenador”



“Deseamos mejorar tus hábitos posturales”

INTRODUCCIÓN

El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Granada tiene, entre sus objetivos, la prevención de los riesgos y la promoción de la salud de las personas que integran la Comunidad Universitaria y, entre otras actuaciones, ha elaborado este tríptico específico en promoción de hábitos posturales saludables especialmente cuando se trabaja con el ordenador.

En este tríptico, se pretende dar las nociones generales que deben conocer las personas que trabajan con una pantalla de visualización de datos, sobre los riesgos a los que están expuestos y los mecanismos para eliminar o, al menos, reducir dichos riesgos. Todo esto evitará daños a la salud, conseguirá aumentar el confort, el bienestar y la eficacia en el trabajo.

Los elementos de trabajo y los factores de riesgo asociados al puesto que incluye la utilización de una pantalla de visualización de datos son, principalmente, los siguientes:

Equipos de trabajo:

- ✚ Pantalla de visualización de datos.
- ✚ Teclado y ratón.
- ✚ Mobiliario: Mesa y silla de trabajo, estanterías, percheros, etc.
- ✚ Reposapiés.
- ✚ Reposamuñecas.
- ✚ Programas informáticos.

Factores de riesgo:

- Equipos informáticos y el mobiliario no ergonómicos.
- Configuración y diseño del puesto.
- La planificación y organización del trabajo inadecuadas. Ausencia de pausas o cambios de actividad en la jornada.
- Adopción de posturas estáticas o mantenidas.
- Condiciones ambientales molestas (ruido, calor, frío, humedad, calidad de aire, etc.).
- Características visuales de la persona.

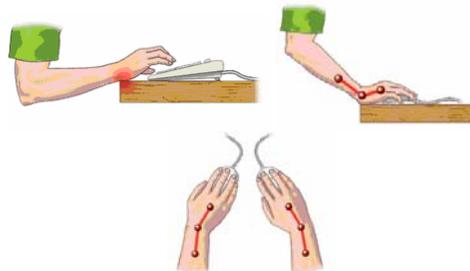
Habitualmente la adopción de posturas incorrectas, se debe a:

- Inclínación o extensión excesiva de la cabeza.
- Inclínación del tronco hacia delante o separación de la silla.
- Hiperextensión de la mano.
- Extremidades inferiores mal apoyadas generando compresión del paquete vasculonervioso que recorre las piernas con el reborde del asiento.



La postura mantenida y prolongada está asociada a:

- Contracción muscular mantenida durante horas.
- Inmovilización de segmentos corporales en determinadas posiciones.
- Colocación de las manos en el teclado y ratón durante periodos de tiempo largos.



RIESGOS

Cuando se realizan tareas administrativas que implican el uso del ordenador, la persona puede estar expuesta a riesgos tales como:

- ✚ Fatiga visual.
- ✚ Carga postural o trastorno músculo-esquelético.
- ✚ Los movimientos repetitivos en el dedo con el que se maneja el ratón.
- ✚ Cansancio mental.
- ✚ Otros riesgos asociados a las tareas que realiza (cortes con papel, manejo de pesos, trastornos de la voz en la atención al público, etc.).
- ✚ Riesgos asociados a las instalaciones en las que está ubicado el puesto.



CONSECUENCIAS

Los daños a la salud derivados de malos hábitos al trabajar con el ordenador, pueden ser:

- Dolores musculares:
 - Espalda (cervical o cuello, dorsales y lumbares, etc.).
 - Muñecas y manos (tendinitis, etc.).
- Irritación y cansancio en los ojos.
- Trastornos nerviosos y vasculares en las piernas.
- Fatiga, etc.