



# RECOMENDACIONES SOBRE EL MOBILIARIO EN TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

## ¿Qué pretendemos evitar con estas recomendaciones?

- Problemas visuales (picor en los ojos, lagrimeo).
- Fatiga mental.
- Dolores de cabeza y nuca.
- Dolores en hombros, brazos, manos y espalda

## Recomendaciones sobre la silla

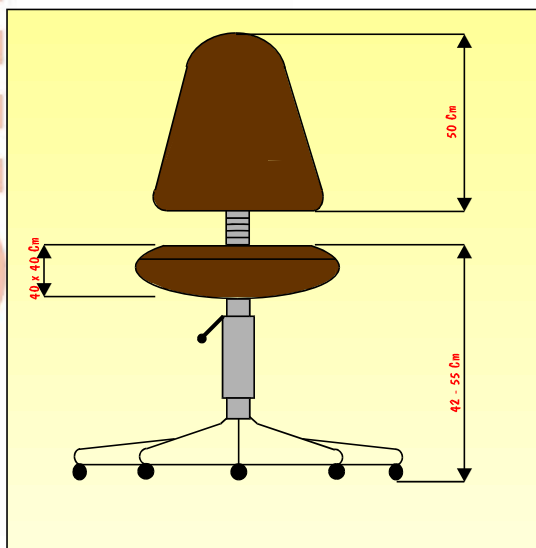
Las características del asiento son fundamentales, puesto que deben servir para acomodarse a cada operador y una vez esté sentado correctamente, vendrán impuestas el resto de las cotas de la instalación, fundamentalmente las verticales.

No obstante, el asiento no solamente debe servir para adoptar una postura correcta, sino que también ha de permitir descargar la musculatura de la espalda y los discos intervertebrales.

Resulta evidente que para cada operador, la altura será diferente y, por ello, el asiento deberá poder regularse en altura, considerándose suficiente un rango de variabilidad entre 42 y 55 cm.

Para el plano de asiento de la silla se recomiendan unas dimensiones de 40 x 40 cm. Deberá ser ligeramente cóncavo, con un ligero relleno de látex de 1 cm. de espesor aproximadamente, recubierto de un tejido transpirable, por ejemplo fibra natural. Es muy aconsejable de la silla cuente con un sistema de regulación que permita inclinar el asiento desde 20 hacia delante hasta 40 hacia detrás.

El borde anterior del plano de asiento debe estar ligeramente redondeado, a fin de evitar presiones sobre las venas y nervios de las piernas.



De acuerdo a los últimos conocimientos sobre fisiología del trabajo, el respaldo de la silla debe tener una altura de aproximadamente 50 cm., sobre el plano de asiento. El respaldo debe tener un apoyo lumbar en forma de cojín de 10 a 20 cm, de altura y poderse reclinar, bloqueándolo en

la posición deseada mediante un dispositivo adecuado.

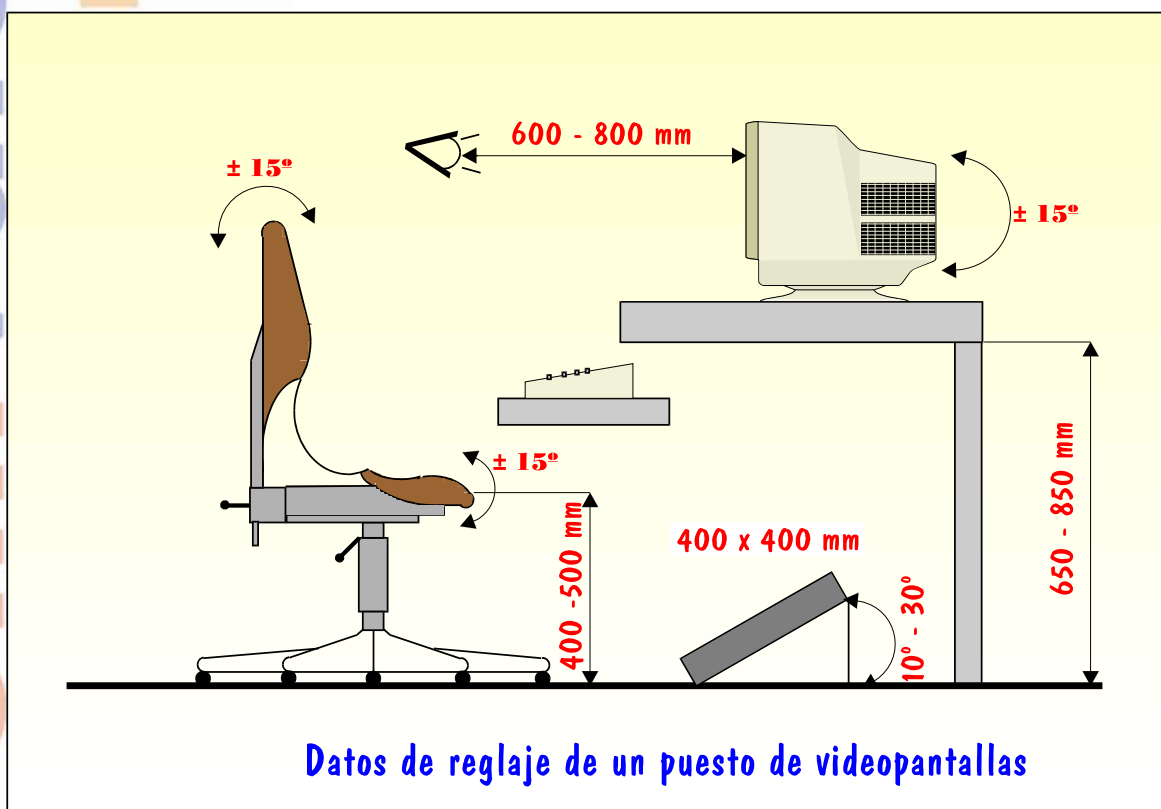
No suele ser recomendable la existencia de reposa-brazos para trabajos con pantallas, pero sí un espacio para apoyar los brazos y manos delante del teclado, la pantalla o el texto.

En su conjunto la silla deberá ser giratoria y estar provista de cinco ruedas autobloqueables cuando la movilidad es frecuente.

## Recomendaciones sobre el reposapiés

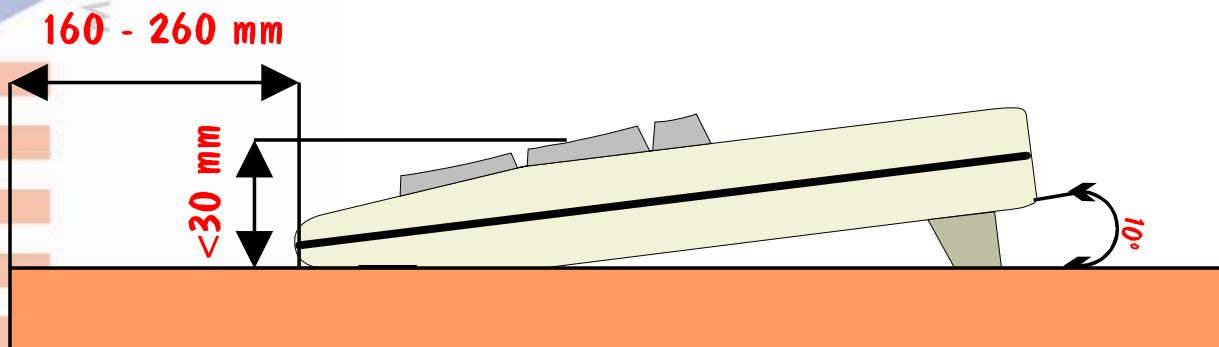
Los reposapiés se hacen necesarios cuando operadores de baja estatura no pueden adoptar posturas correctas en la mínima altura de la mesa (si es regulable) o de la silla, o de la relación entre ambos, para el resto de operadores se hace recomendable su uso.

En estos casos es aconsejable que el reposapiés tengan regulación en altura y en inclinación (no superando lo 200), ser antideslizantes y tener unas dimensiones mínimas de 40 cm. de anchura y 40 cm. de profundidad.



## Recomendaciones sobre la pantalla y el teclado

- Es conveniente que la pantalla tenga posibilidades de reglaje vertical y horizontal, así como de ser inclinada y orientable mediante la palanca de fácil acceso.
- La superficie de la pantalla deberá tener un tratamiento químico o físico que reduzca las reflexiones.
- En caso de que no tengan el mencionado tratamiento y de no poder evitar los reflejos mediante ubicaciones correctas, será necesario instalar filtros polarizados con superficie tratada o de micromalla, aunque en ambos casos se reducirá la luminancia de los caracteres y del fondo, con lo que se puede incrementar la relación de luminancias entre éstos y las del texto, en caso de que se trabaje con documentos.
- El teclado, si bien debe ser independiente de la pantalla y tener capacidad de ubicación a voluntad, es necesario que tenga peso suficiente para evitar desplazamientos involuntarios. La distancia entre la hilera media y el borde del plano de trabajo (mesa) debe ser de 16 cm. al menos, algunos operadores adoptan habitualmente valores superiores a 26 cm.
- La altura máxima del teclado (medida en la hilera de teclas media) será de 50 mm., aunque es recomendable no sobrepasar 30 mm. Su inclinación con respecto al plano horizontal será de unos 10° aproximadamente.
- Tanto el marco como las teclas deberán ser mates, a fin de evitar reflexiones.
- El tamaño, forma y disposición de las teclas deben establecerse teniendo en cuenta la disposición natural de los dedos. Todas las teclas deben poder ser accionadas a fondo ejerciendo una fuerza débil y uniforme con un recorrido vertical de 2 a 5 mm., evitando los teclados de roce ligero y superficie sensible.



## Recomendaciones para el cuidado de la vista

Cuando trabajes frente al ordenador durante periodos prolongados de tiempo, es posible que se irrite y fatigue la vista. Por lo que deberás cuidarla especialmente.

- Efectúa pausas frecuentes y descansa la vista.
- Mantén limpias sus gafas, lentes de contacto y la pantalla.
- Si utilizas filtro de pantalla, límpialo siguiendo sus instrucciones.
- Lleva a cabo revisiones periódicas de la vista por parte de un especialista.