

# PUESTOS DE TRABAJO CON PVD

## Crterios ergonmicos

### ¿Qu 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.**

### La mesa o superficie de trabajo

Una de las preguntas ms frecuentes es cul es la medida recomendada para una mesa de ordenador. Se hace muy difcil establecer recomendaciones al respecto, ya que la superficie de trabajo depender de las tareas que deban realizarse y, sobre todo, de los elementos que sea necesario disponer en ella. Las medidas han de ser tales que permitan que el equipo de trabajo se pueda colocar correctamente. Para tareas generales de oficina, las **medidas aproximadas mnimas** de la superficie, pueden ser de **80 cm por 120 cm**.

Puede ser necesaria una anchura algo mayor a fin de asegurar que entre el teclado y el borde libre de la mesa quede una distancia de 5 a 10 cm, actuando as ese espacio de reposamanos.

Es importante tener en cuenta la altura de la mesa con relacin a la altura de la silla y de las personas usuarias: el conjunto ha de permitir la realizacin del trabajo facilitando el cambio postural, a partir de la postura de referencia. Para ello es **recomendable** que la **mesa** tenga una **altura ajustable**.

### ¿Qu criterios debo tener en cuenta para elegir una silla de oficina?

Para conseguir una postura de trabajo correcta debemos pensar en el uso que se va a hacer de la silla y de sus criterios ergonmicos (adaptacin del trabajo a la persona). Para ello se recomienda conocer:

- El **tiempo** que el trabajador **permanece sentado**. No es lo mismo sentarse unos minutos que trabajar durante ms de cuatro horas diarias en esta postura.
- Las **necesidades de movimiento** del trabajador. Muchos puestos de trabajo alternan la posicin sentada con la posicin de pie.
- Las **preferencias de los trabajadores**.

### ¿Qu caractersticas deben cumplir las sillas de oficina?

#### Asiento

Debe ser **suficientemente ancho** para que el usuario pueda sentarse holgadamente en la parte central y tenga espacio a su alrededor. Ser **regulable en altura** y debe permitir modificar su colocacin respecto al respaldo.

Asimismo, debe permitir que el usuario pueda sentarse de forma que su espalda se encuentre a **90°** con sus piernas, por lo que la profundidad del asiento no debe dificultar la utilizacin del respaldo. El **borde anterior** ser **redondeado** e inclinado hacia abajo para que no oprima la parte posterior de las rodillas ni dificulte la circulacin de las piernas.

*Dimensiones recomendadas (NTP 139, INSHT)*



# PUESTOS DE TRABAJO CON PVD

## Crterios ergonmicos

### Respaldo

La longitud del respaldo dependerá del gusto del usuario (alto o bajo, indistintamente), pero en todo caso debe **ajustarse a toda la espalda** y **ofrecer un apoyo en la zona lumbar**. Es aconsejable que sea **regulable en altura e inclinación** y que se pueda fijar en una posición concreta.

### Apoyabrazos

**No son obligatorios**, su utilizaci3n depende de los gustos del usuario y de las necesidades de movimiento que precise el trabajador. Si est3n presentes permitir3n mantener una postura c3moda, con los brazos formando un 3ngulo de 90° y sirviendo de **apoyo en los codos y antebrazos**.

### Base de apoyo

Debe garantizar que el usuario pueda desplazarse o cambiar de postura en el puesto de trabajo. Para ello, se aconseja que la base tenga **5 puntos de apoyo (ruedas)** o, si se utiliza otro sistema, debe garantizar la estabilidad.

### Ajustes del conjunto

Los **ajustes** del respaldo, altura del asiento o de los reposabrazos deben estar ubicados de forma que puedan ser **accionables desde la posici3n sentada**.

### Tapizado

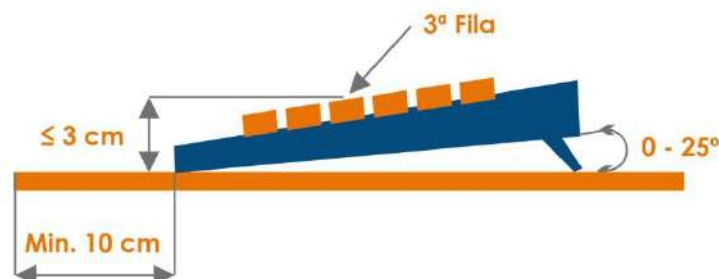
Se recomienda que sea **transpirable** y que est3 dise1ado para soportar el uso continuado.

## Recomendaciones sobre el reposapi3s

- Una correcta relaci3n mesa/silla debe permitir una postura adecuada. Cuando esto no ocurre puede recurrirse a la utilizaci3n de reposapi3s.
- En estos casos es aconsejable que el reposapi3s tenga **regulaci3n en altura y en inclinaci3n** (ajustable entre 0° y 15° sobre el plano horizontal), ser **antideslizante** y tener unas **dimensiones m3nimas de 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad**.

## Recomendaciones sobre la pantalla y el teclado

- Es conveniente que la **pantalla** tenga posibilidades de **reglaje vertical y horizontal**, as3 como de ser inclinada y orientable mediante la palanca de f3cil acceso.
- La superficie de la pantalla deber3 tener un **tratamiento** qu3mico o f3sico que **reduzca las reflexiones**.
- En caso de que no tengan el mencionado tratamiento y de no poder evitar los reflejos mediante ubicaciones correctas, ser3 necesario instalar **filtros antirreflejos**.
- El **teclado**, si bien debe ser independiente de la pantalla y tener capacidad de ubicaci3n a voluntad, es necesario que tenga peso suficiente para evitar desplazamientos involuntarios. La distancia entre el extremo del teclado y el borde de la mesa debe ser de **10 cm como m3nimo**.



# PUESTOS DE TRABAJO CON PVD

## Crterios ergonmicos

- El **grosor** del teclado debe ser **menor o igual a 3 cm**, contados desde su base de apoyo hasta la parte superior de la 3ª fila de teclas. Su **inclinaci3n** con respecto al plano horizontal estar3 **entre 0 y 25° aproximadamente**.
- Tanto el marco como las teclas deber3n ser **mates**, a fin de evitar reflejos.
- El **tamao, forma y disposici3n** de las **teclas** deben establecerse teniendo en cuenta la disposici3n natural de los dedos. Todas las teclas deben poder ser accionadas a fondo ejerciendo una fuerza d3bil y uniforme con un recorrido vertical de 2 a 5 mm, evitando los teclados de roce ligero y superficie sensible.



## Reposamuoecas

Se trata de un accesorio que persigue, en su uso, la reducci3n de la carga est3tica de los miembros superiores. As3, **favorece** la **alineaci3n correcta de la muoeca** mientras se trabaja. La correcta alineaci3n se consigue cuando el antebrazo, la muoeca y la mano forman una l3nea recta. Se aconseja, y con este elemento se evita, no flexionar las manos hacia arriba, abajo o los lados, puesto que puede provocar problemas de incomodidad, cansancio o problemas m3s serios. Debe cumplir los siguientes criterios:

- No debe restringir el teclado o la **postura m3s c3moda** del usuario.
- La superficie debe **coincidir con la altura del teclado**.
- Su **profundidad** debe estar entre **5 y 10 cm**.
- Sus **bordes no** deben ser **cortantes**.
- La **anchura** debe ser **como la del teclado** o la adecuada para el trabajo.
- El **soporte** debe ser **estable** en su uso, evitando que se deslice.

## Caracter3sticas del rat3n

- Debe **adaptarse** a la **curva de la mano**.
- El **movimiento** por la superficie sobre la que se desliza debe resultar **f3cil**.
- Se utilizar3 tan **cerca** del lado **del teclado** como sea posible.

# PUESTOS DE TRABAJO CON PVD

## Crterios ergonmicos

- Se **sujetar** entre el **pulgar** y el **cuarto y quinto dedos**. El segundo y el tercero deben descansar ligeramente sobre los botones del ratn.
- Debe permitir el **apoyo de parte de los dedos, mano o mueca en la mesa** de trabajo, favoreciendo as la precisin en su manejo.
- Se **mantendr la mueca recta** (utilizar un reposabrazos, si es necesario). El manejo del ratn ser versatil y adecuado a diestros y zurdos.

## Recomendaciones para el cuidado de la vista

Al trabajar frente al ordenador durante periodos prolongados de tiempo, es posible que se irrite y fatigue la vista. Por lo que hay que cuidarla especialmente siguiendo estas pautas:

- Efectuar **pausas frecuentes** y descansar la vista.
- Mantener limpias** las **gafas** de vista, **lentes** de contacto y la **pantalla**.
- Si se utiliza **filtro de pantalla**, **limpiarlo** siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Llevar a cabo **revisiones peridicas de la vista** por parte de un especialista.

## Bibliograf

- Real Decreto 488/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mnimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualizacin y la Gu a Tcnica que lo desarrolla.
- NTP 139**: El trabajo con pantallas de visualizacin, actualizada por la **NTP 602**: El diseo ergonmico del puesto de trabajo con pantallas de visualizacin: el equipo de trabajo (INSHT).