

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (P.V.D.)

La pantalla del ordenador se ha convertido en un elemento común y de gran utilidad. Pero, aquellas personas que pasan muchas horas frente a una pantalla de ordenador pueden sufrir trastornos debido al uso incorrecto de este medio de trabajo.

Los riesgos están relacionados con la postura ante el ordenador, su colocación frente a la pantalla y teclado y las condiciones ambientales. Según el **R.D. 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización** dichos riesgos son :

FATIGA VISUAL, La fatiga visual es una modificación funcional de carácter reversible, debida a un esfuerzo excesivo del aparato visual, cuyos síntomas son: pesadez de los ojos, necesidad de frotarse los ojos, somnolencia, borrosidad de los caracteres que se tienen que percibir en las pantallas, cefaleas, etc.

El trabajo con pantallas puede fatigar los ojos sobre todo cuando las condiciones del puesto en este sentido no son buenas: iluminación deficiente, impresión defectuosa de datos en pantalla, centelleos, brillos, etc.

Esta serie de problemas están principalmente ligados al diseño de los equipos, la configuración del puesto de trabajo, el medio ambiente físico donde se realiza la tarea y al propio contenido y organización de las tareas.

FATIGA POSTURAL, Durante el trabajo con terminales de pantalla pueden producirse molestias en la nuca, cabeza, brazos, muñecas y columna vertebral como resultado del mantenimiento de posturas

LA SALUD ES LO PRIMERO

Con este número queremos iniciar una serie de artículos, pretendemos que sea mensual, encaminados a aconsejar a nuestros compañeros y llamar la atención de los dirigentes de la Entidad para que nuestro trabajo sea lo más seguro, rápido, sencillo y confortable posible.

Este primer número queremos dedicarlo al confort ambiental y a nuestra principal herramienta de trabajo, los ordenadores, los trabajadores mas veteranos saben que el empleo de esta tecnología ha producido importantes cambios en los métodos tradicionales de trabajo, tanto en el contenido de las tareas, las exigencias físicas y mentales y en las relaciones de trabajo.

excesivamente estáticas. Permanecer durante mucho tiempo en una misma postura provoca una contracción de los músculos de la espalda y cuello dificultándose la circulación sanguínea de esa zonas del cuerpo y apareciendo molestias y dolores.

La adopción de malas posturas puede deberse a que el teclado no está a la altura correcta, a una mala disposición de la pantalla, a que el respaldo no favorece el descanso de la espalda....

FATIGA MENTAL, Este tipo de fatiga se debe a un esfuerzo intelectual o mental excesivo que tiene una importante incidencia entre los trabajadores con pantallas de visualización. Los síntomas son: cefaleas, ansiedad, irritabilidad, estados depresivos, etc.

La fatiga mental suele producirse como resultado de la combinación de varios factores como la complejidad, la intensidad y grado de atención requeridos por la tarea, así como la posibilidad de que el operador pueda seguir su propio ritmo de trabajo o efectuar pausas.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

La primera recomendación para reducir en lo posible la fatiga de cualquiera de los tres tipos citados, es el establecimiento de pausas durante el ciclo de trabajo.

Las tendencias se inclinan por el establecimiento de **pausas de escasa duración pero frecuentes**, en general del orden de 10 minutos cada una o dos horas.

Además en la prevención de las fatigas señaladas, juega un papel muy importante el conjunto de elementos que componen el sistema global del trabajo: el ambiente visual y la iluminación, las condiciones acústicas, el análisis y estudio de datos antropométricos, las dimensiones del puesto de trabajo y distribución del espacio del local, la organización del trabajo, especificaciones sobre mobiliario (pantalla, teclado, asiento, impresora), exámenes médicos, etc.

La aplicación de las medidas suponen el cumplimiento de la obligación por parte del empresario determinado en R.D. 488/1997:

«EL EMPRESARIO ADOPTARÁ LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA QUE LA UTILIZACIÓN POR LOS TRABAJADORES DE EQUIPOS CON PATALLAS DE VISUALIZACIÓN NO SUPONGA RIESGOS PARA SU SEGURIDAD O SALUD O, SI ELLO NO FUERA POSIBLE, PARA QUE TALES RIESGOS SE REDUZCAN AL MÍNIMO»

CONFORT AMBIENTAL

Queremos llamar tu atención porque consideramos que es primordial el cuidado de nuestra salud y para ello es importantísimo cuidar nuestro entorno de trabajo y exigir un confort ambiental que viene dado principalmente por:

1. Una adecuada **ILUMINACION**
2. **Ausencia de RUIDOS**
3. **TEMPERATURA** idónea

1. **AMBIENTE LUMINOSO**

La iluminación es un factor ambiental de extrema importancia, no sólo atendiendo a la cantidad de luz necesaria, sino a la calidad de la misma:

El trabajo con pantallas de visualización, requiere una iluminación no demasiado brillante para evitar deslumbramientos

Ninguna ventana debe encontrarse delante ni detrás de la pantalla.

El plano de la pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas

Para la lectura y escritura de documentos el nivel aceptable debe rondar los 500 lux.

No debemos permitir sobre las mesas o mostradores placas de acero, cristal o cualquier otro material reflectante.

2. **AMBIENTE SONORO**

Un ambiente con cierto nivel de ruido puede distraer la atención del trabajador obligándole a esforzarse más para desempeñar correctamente su trabajo, lo que incrementa su fatiga.

En nuestro trabajo los ruidos son generados principalmente por el teléfono, las impresoras ajenas al terminal, o las impresoras de terminales instaladas en cadena en oficinas con una densidad importante de personal.

Para nuestra labor diaria, es aconsejable que el nivel de ruido no sobrepase los 65 dB(A)

3. AMBIENTE TÉRMICO

La sensación de bienestar térmico se define como la satisfacción expresada por la persona con el ambiente térmico, es decir, la persona no desea ni más calor, ni más frío.

En cualquier situación laboral o no, y por óptimas que resulten sus condiciones térmicas, puede existir un 5% de los individuos expuestos a ella que mostrarán insatisfacción por calor o frío. Las diferencias biológicas individuales, y la existencia de múltiples factores que pueden influir en un momento dado en las personas se traducen en distintos grados de desequilibrio térmico y de sensación de incomfort para cada persona.

Aún asumiendo esta limitación, se deben aplicar medidas para que las condiciones de trabajo para la mayoría de los individuos sean confortables, ya que condiciones térmicas desfavorables tienen influencias importantes en el rendimiento de la actividad, tanto en el físico, incrementado la fatiga, como el mental, incrementando el número de errores, así como en el estado personal, produciendo irritabilidad.

Para el trabajo en oficinas los valores aconsejables son:

	<u>INVIERNO</u>	<u>VERANO</u>
TEMPERATURA	20 a 24°C	23 a 26°C
HUMEDAD RELATIVA	45 - 65%	45 - 65%

Es especialmente importante controlar el porcentaje de humedad, porque si es demasiado bajo provoca una sequedad de las mucosas conjuntivales y respiratorias. Por otra parte, la electricidad estática que se genera en las pantallas puede suprimirse o reducir sus efectos con un aumento de la humedad relativa del aire.

Comprometidos contigo

**LO PUEDES VER TAMBIEN EN NUESTRA WEB
(WWW.COMFIA.ESIEMPRESASCAJAMAR)**

BOLETÍN DE AFILIACIÓN

Nombre y apellidos:	D.N.I.:
Dirección:	Código Postal:
Localidad:	Teléfono:
Correo electrónico:	
Oficina/Departamento:	Código-Cuenta-Cliente:

Recorta y envía este boletín relleno a los delegados de Comfía-CC.OO en tu provincia:

Alicante: Fernando Solana (Of.: 2505) 965 980100.
 Almería: Andrés Escámez (Of.: 199,) 950 210321
 Barcelona: Juan Fco. Serrano (Of.: 517) 934502909.
 Cádiz: Miguel Esteban Gómez (Of.: 842) 956 690204
 Madrid: Alfredo Martín (Of.: 963) 91-4264371.
 Málaga: Matías Iglesias (Of.: 899) 952 138840
 Murcia: Miguel Asensio Espin (Of.: 308) 968-355019

O remítelo a: cajamar-almeria@comfia.ccoo.es, cajamar@comfia.ccoo.es