

# PRL EN EL USO DE PORTÁTILES

El uso de ordenadores portátiles como herramientas de trabajo debe ser reducido en el tiempo a una o dos horas diarias. Cuando el uso del portátil supera este tiempo, es necesario configurar el espacio de trabajo y los elementos periféricos del ordenador para que pueda cumplir las normas mínimas establecidas para las Pantallas de Visualización de Datos.

1

## POSTURAS DE TRABAJO FORZADAS Y SOBRECARGA MUSCULAR

El ordenador portátil está diseñado para realizar tareas esporádicas, no como herramienta de trabajo habitual. Se recomienda utilizar estaciones de acoplamiento, que permiten utilizar teclado y ratón periféricos

Mantener la espalda apoyada y sentarse sobre los isquiones. Las piernas deben formar un ángulo de 90°. Los pies y las piernas deben apoyarse para facilitar el apoyo lumbar en el asiento y evitar, así, compresiones en las piernas (uso de reposa pies en caso necesario)

Colocar el portátil de manera que se disponga de espacio para apoyar las muñecas. Trabajar con las muñecas en posición neutra, utilizar un reposa muñecas para eliminar tensiones musculares y evitar la flexión o la extensión de la muñeca.

Sentarse en posición frontal respecto a la pantalla y, cuando se tenga que alternar la visualización de la pantalla con la lectura de documentos, estos se deben apoyar en un soporte entre el teclado y la pantalla (atril) o en la propia pantalla (pinza o grapa).

Hacer descansos frecuentes con ejercicios físicos posturales. Es mejor realizar pausas cortas (5 minutos) y frecuentes (cada 60 minutos), acompañándolas de estiramientos, que pausas largas y espaciadas.

2

## PARA EL CONTROL DE LA FATIGA VISUAL

Utilizar equipos con pantallas a partir de 14" y aumentar el tamaño del tipo de letra utilizado para visualizar.

Hacer pausas breves pero frecuentes, de 20 segundos cada 20 minutos. El parpadeo ayuda a mantener los ojos lubricados.



Relajar la vista mirando hacia lugares alejados, ya que el cambio de enfoque ayuda a relajar los músculos oculares. La palpación disminuye la tensión ocular, para lo cual hay que cubrirse los ojos con las manos y respirar profundamente.

Escoger modelos de pantallas con tratamiento anti reflejante y buenos niveles de contraste.

Acondicionar el entorno ambiental donde se ubica la pantalla (regulando la luz natural con cortinas o persianas, evitando situar el equipo de cara o de espaldas a la ventana, orientando la pantalla, de manera que las ventanas queden situadas lateralmente, situando el equipo paralelo a las luces del techo, o reforzando la iluminación sobre el teclado).

3

## MEJORAR LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ENTORNO DE TRABAJO

Disponer de una mesa de trabajo de bordes redondeados, poco reflectora, ni demasiado clara ni demasiado oscura, y que permita colocar los elementos necesarios.

Regular la temperatura y la humedad relativa del puesto de trabajo y aislarlo de contaminación acústica.

Sentarse lejos de las ventanas sin cortinas o persianas y que la pantalla quede perpendicular a la entrada de luz natural o en medio de los puntos de luz artificial.

4

## PARA EL TRANSPORTE MANUAL DEL EQUIPO

Transportar el equipo de trabajo portátil en mochila, ya que reduce la presión sobre los brazos y distribuye las cargas uniformemente sobre el cuerpo, siempre que el peso del conjunto del equipo portátil no supere el 10% del peso corporal de la persona y la altura este alineada con el centro de gravedad de su cuerpo.

Escoger los equipos del mercado que ofrezcan el peso más reducido, utilizar baterías de larga duración para evitar el transporte de cables y transformador o prever la disponibilidad de algún transformador estándar en los centros de trabajo de destino.



# TE INTERESA SABER



**VIGILANCIA DE LA SALUD:** A los trabajadores/as se les practicará un reconocimiento adecuado de los ojos y de la vista antes de comenzar a trabajar en un puesto de PVD, y de forma periódica con posterioridad, igualmente, cuando aparezcan trastornos de la vista que puedan deberse al trabajo con PVD.

El empresario/a, deberá proporcionar a los trabajadores/as los dispositivos correctores necesarios a la luz de los resultados de los reconocimientos médicos

**LA LEY TE PROTEGE:** Puede considerarse especialmente sensible a cualquier trabajador/a que, con independencia de su pertenencia a un colectivo determinado (por sexo, estado de salud, edad, tipo de contrato, etc.), presenta unas características personales de tipo físico, mental o sensorial que le hacen especialmente vulnerable a los factores de riesgo de su puesto de trabajo, o cuyos riesgos propios pueden verse agravados por el desempeño de su trabajo.

Si crees que puede ser tu caso, ponte en contacto con tu delegado/a de prevención, para que se te haga una evaluación individual, y en caso necesario se adopten las medidas preventivas especiales para que puedas realizar tu trabajo en condiciones que no perjudiquen tu salud, **es tu derecho.**

HOMBROS Y BRAZOS	ESPALDA	PIERNAS
<p><b>Hombros:</b> elevar y bajarlos al máximo. Hacer rotaciones en ambos sentidos <b>Brazos:</b> con las manos entrecruzadas hacia afuera estirar los brazos a la altura de los hombros.</p>	<p>1. Partiendo de la posición de sentado, inclinar el tronco manteniendo la cabeza abajo y el cuello relajado. 2. Colocar las manos en la zona lumbar y empujar el abdomen hacia delante</p>	<p>1. Tirar suavemente de la pierna hacia las nalgas, utilizando la mano opuesta (ambas piernas) 2. Sentado, estirar una pierna al tiempo que nos inclinamos hacia delante (ambas piernas)</p>
CUELLO (zona cervical)	MUÑECAS Y DEDOS	EJERCICIOS VISUALES
<p>1. Inclinar la cabeza hacia delante, intentando tocar el pecho con el mentón 2. Inclinar la cabeza lateralmente, hacia ambos lados</p>	<p>1. Juntar las palmas y presionar hacia abajo manteniendo las palmas unidas 2. Extender los dedos de las manos sobre una superficie lo máximo posible, manteniendo unos segundos esa posición, y luego realizar una flexión de los mismos</p>	<p>1. Coger un lápiz con la mano y sin mover la cabeza acercarlo hacia nosotros lentamente y luego distanciarlo, fijando la mirada en el lápiz 2. Cerrar los ojos fuertemente y mantenerlos cerrados durante unos segundos</p>

## EJERCICIOS EN LA OFICINA

Realiza pausas breves, pero frecuentes, procura hacer los ejercicios que aparecen en la imagen, ya que la práctica continua de los mismos, te protege de posibles lesiones futuras.