

CCOO Federación Servicios



CCOO vela por tu salud (II)

Este comunicado pretende ser un protocolo de vigilancia específica sanitaria. Como usuarios de PVD sufrimos las consecuencias de estar sentados frente a la pantalla del ordenador muchas horas. Esta guía habla de las causas, sus efectos y las correcciones que debemos aplicar para mejorar nuestra salud. Mataró, 31 de enero de 2005

Una vez demostrado (ver nuestro comunicado de fecha 27.1.05) que somos usuarios de pantallas de visualización de datos vamos a establecer cuáles son los factores de riesgo que pueden afectar a nuestra salud.

1. **FATIGA VISUAL** Molestias oculares, trastornos visuales y trastornos extra-oculares.

Factores que intervienen en estas alteraciones

- *Distancia incorrecta del ojo a la pantalla o al teclado o al documento.*

2. **FATIGA FÍSICA O MUSCULAR** Dolores de cuello, nuca, espalda, También pueden aparecer molestias por contracturas en las extremidades superiores, antebrazo o dedos. Se ha detectado en algunos casos irritaciones de la piel o incluso reacciones alérgicas. También pueden darse alteraciones psicosomáticas, generadas por el esfuerzo intelectual o mental excesivo cuyos síntomas pueden ser cefaleas, mareos, hiper-sudoración, o nerviosismo; puede ser que las perturbaciones sean de tipo psíquico, dando lugar a ansiedad, irritabilidad, o dificultad de concentración, entre otros síntomas; o puede dar lugar a trastornos del sueño como las pesadillas o el insomnio.

Factores que intervienen en estas alteraciones

- *Un mal diseño ergonómico de nuestro puesto de trabajo.*

Seguro que más de uno ha padecido o padece alguno de los síntomas aquí enumerados, ¿no es cierto?

Una vez establecidas las causas y sus efectos vamos a ver cuáles son los protocolos a seguir para mejorar nuestra salud.

Para evitar estos malestares el protocolo sanitario establece dos fases:

ESTUDIO DEL PUESTO DE TRABAJO Y ANÁLISIS DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO.

VIGILANCIA MÉDICA, INICIAL A LA INCORPORACIÓN AL PUESTO DE TRABAJO, UNA EVALUACIÓN DE LA SALUD TRAS INCORPORARSE AL PUESTO DE TRABAJO TRAS UNA AUSENCIA PROLONGADA Y UNA VIGILANCIA DE LA SALUD A

INTERVALOS PERIÓDICOS.

Estos exámenes se realizarán al inicio del trabajo con PVD; un examen específico de forma periódica, ajustada al nivel de riesgo, y al estado y la edad del trabajador o trabajadora, y a juicio del médico responsable; y un examen a solicitud del trabajador, cuando aparezcan trastornos que pudieran deberse al tipo de trabajo realizado.

Además de la historia clínico-laboral, la exploración clínica y el control biológico, y los estudios complementarios en función de los riesgos inherentes al trabajo, se deberá hacer un reconocimiento oftalmológico, el cual se divide en dos partes, una, la realización de un cuestionario de función visual en trabajos con PVD, y otra, el reconocimiento oftalmológico propiamente dicho.

Llegados a este punto, nos preguntamos **¿cuáles son los pasos que tenemos que dar para acceder a estos exámenes?**

En primer lugar acudiremos a **Intranet-Menú Principal-Otros documentos Prevención de Riesgos Salud y revisiones médicas-Mód. 56-Solicitud de Revisión médica**. Rellenaremos el impreso y lo enviaremos a la **Sección de Administración de Personal y Formación**. Al cabo de unos días recibiremos contestación con el día, hora y lugar de la revisión.

Para este tipo de revisión será conveniente añadir la parte de este comunicado que viene a continuación, donde se especifica qué tiene que comprender el examen médico:

A) Exploración oftalmológica

Inspección ocular.-	Test de SCHIRMER.- Valoración secreción lagrimal.
Control agudeza visual mono y binocular, de cerca y de lejos.- Comprobación visión lejana y próxima.	Equilibrio muscular.- Detección posibles estrabismos.
Motilidad extrínseca	Anamnesis.- Cuestionario para determinar tipo de trabajo y antecedentes familiares.
Mayores de 40 años visita oftalmológica	Reflejos pupilares
Sentido cromático.- Detección enfermedades oculares que impidan dif. algún color.	Sentido luminoso.- Adaptación a la oscuridad. Prueba de deslumbramiento.
Función binocular.- Diferencias aumento imagen en diferentes direcciones.	Fondo de ojo.- Observación transparencia cristalino. Estado retina.
Campo visual.- Detección zonas desprovistas de visión.	Tonometría.- Comprobación tensión ocular.

Con los resultados de este examen puede deducirse la necesidad de un reconocimiento oftalmológico en trabajos con PVD.

B) Exploración osteo-muscular

Una mala postura nos puede producir dolores de cuello, hombros y de regiones dorsal y lumbar, amén de molestias en extremidades superiores

En el trabajo con PVD las causas de disconfort osteomuscular están ligadas principalmente a la sedestación y a la situación de la pantalla con respecto al ángulo visual de la persona que ocupa el puesto de trabajo. En la [fig. 1](#) observamos cuál ha de ser la postura ideal.

¿QUÉ DEBERÍAN COMPROBAR EN LA MUTUA AL REALIZARNOS EL EXAMEN OSTEO-MUSCULAR?

- *si la flexión de la columna lumbar es correcta, así como su extensión y su inclinación lateral.*
- *flexión y extensión correcta entre la barbilla y la horquilla del esternón.*
- *problemas del nervio ciático. (sentado)*
- *problemas en extremidades superiores exploración movimientos de los brazos: abducción, flexión, extensión, rotación (interna/externa)*

C) VALORACIÓN CARGA MENTAL A TRAVÉS DE UN CUESTIONARIO LOS SIETE APARTADOS DEL CUESTIONARIO SON:

-Información personal	-Factores ambientales
-Exigencias	-Organización del trabajo
-Sintomatología	-Incapacidad laboral
-Satisfacción personal en el -trabajo-	

Los resultados de esta evaluación completa son los que deben de ser analizados por el médico para emitir unas conclusiones, y la periodicidad con que se han de seguir realizando estas pruebas.

Todos los trabajadores deberían recibir formación sobre las modalidades de uso, así como informarles de los posibles riesgos para la salud que conlleva el trabajo con PVD, y de las medidas de prevención y protección que debe de tomar para evitarlos.

Mataró, 31 de enero de 2005

2019 © CCOO SERVICIOS.