PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN OFICINAS Y DESPACHOS

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Educación, Universidades y Empleo

Burjassot, 06 de marzo de 2024

Mª Cruz Benlloch López

Técnica de Prevención de Riesgos Laborales- CT INVASSAT de Valencia

VASSAT
Institut Valencià de
guretat i Salut en el Treb

NORMATIVA RELACIONADA

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE PVD

✓ **FATIGA FÍSICA**:
- TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

✓ **FATIGA VISUAL**

- Molestias oculares (sensación de tener tensión en los ojos, pesadez de ojos, picores, quemazón, necesidad de frotarse los ojos, lagrimeo, ojos secos, enrojecimiento de la conjuntiva, aumento del parpadeo, etc.).
- Trastornos visuales (borrosidad de los caracteres que se tienen que percibir en la pantalla, dificultad para enfocar objetos, imágenes desenfocadas o dobles, fotofobia, etc.).
- Trastornos extra oculares (cefaleas, vértigos o mareos por trastornos de la visión, etc.).

✓ **FATIGA MENTAL**

- Trastornos neurovegetativos (cefaleas, trastornos digestivos, nerviosismos, etc.).
- Perturbaciones psíquicas (disminución de la atención y concentración, irritabilidad, etc.).
- Trastornos del sueño (pesadillas, insomnio, etc.).

DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO O CÓMO REGULAR UNO MISMO SU ESPACIO

INVASSAT
Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

¿QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS PODEMOS ADOPTAR PARA PREVENIR

LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS?

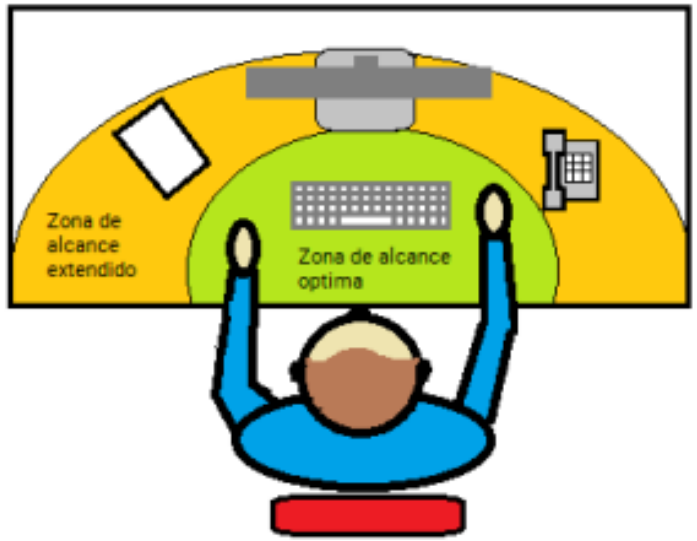
TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

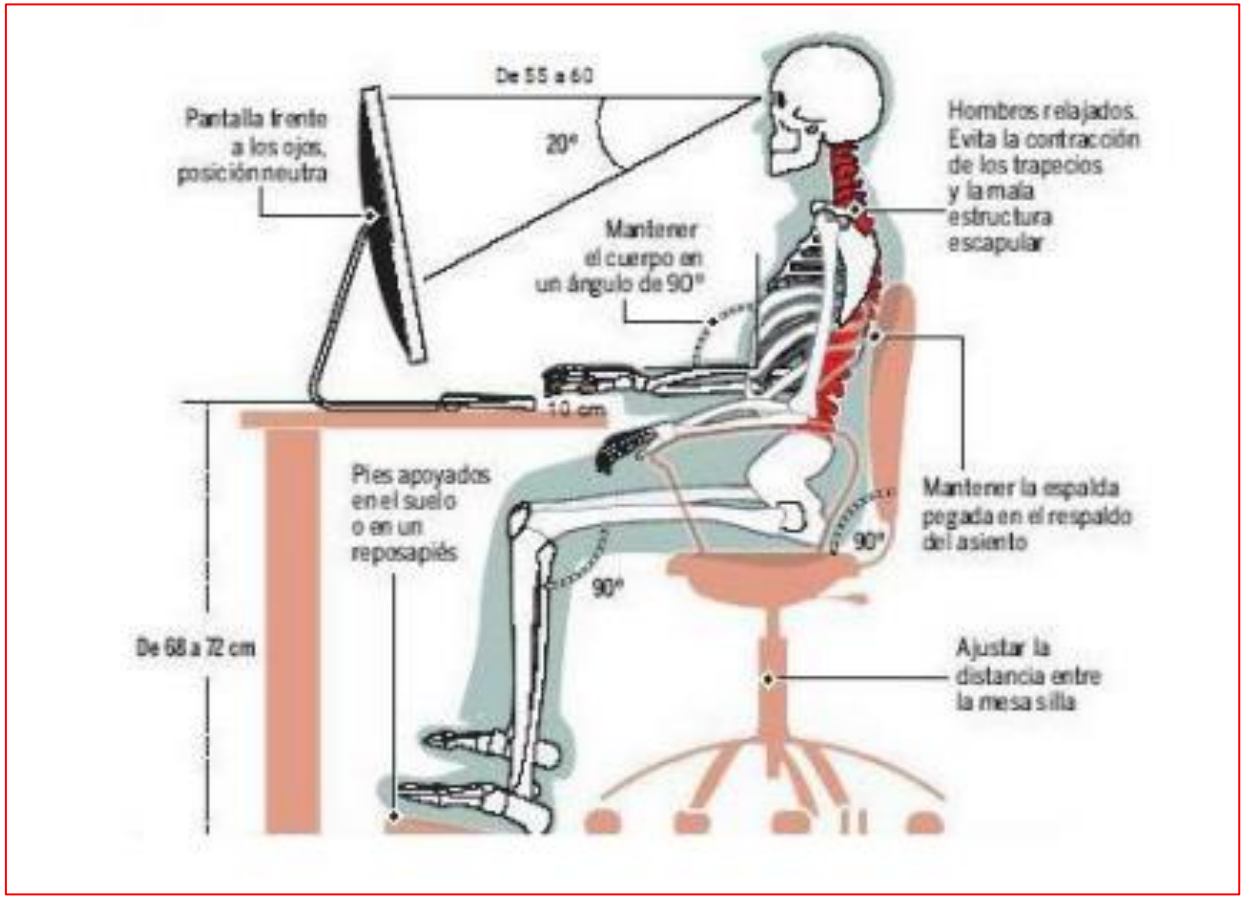
DISEÑO Y COLOCACIÓN DE LOS ELEMENTOS DE UN PUESTO

"El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo". RD. 488/97.

ALCANCE MANUAL ÓPTIMO

Es el espacio que, estando sentado y aproximado a la mesa, una persona abarca con sus brazos.



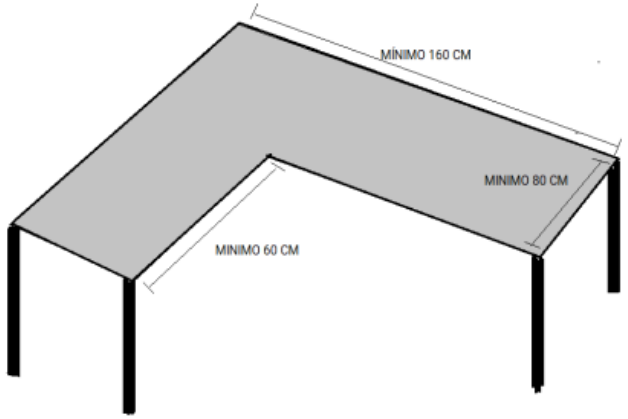

De 55 a 60
20°
Pantalla frente a los ojos, posición neutra
Hombros relajados. Evita la contracción de los trapecios y la mala estructura escapular
Mantener el cuerpo en un ángulo de 90°
10 cm
Pies apoyados en el suelo o en un reposapiés
Mantener la espalda pegada en el respaldo del asiento
90°
90°
De 68 a 72 cm
Ajustar la distancia entre la mesa silla

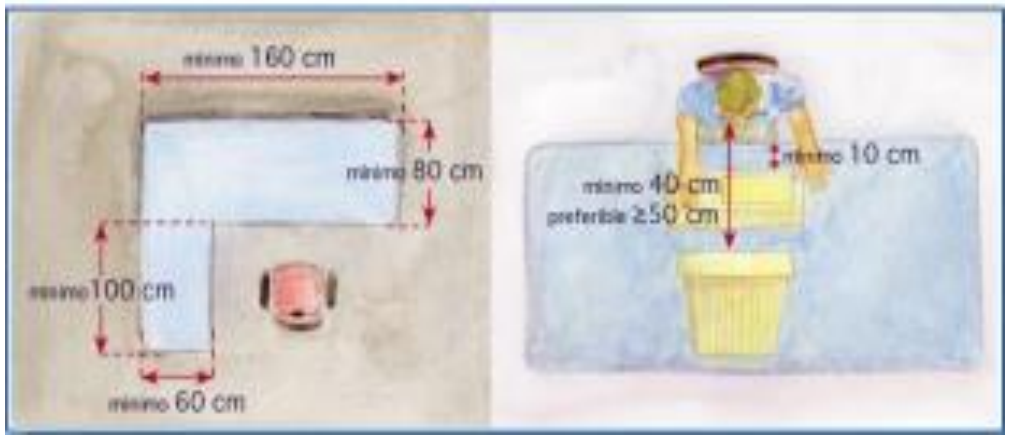
COLOCACIÓN DEL MONITOR

LA MESA:

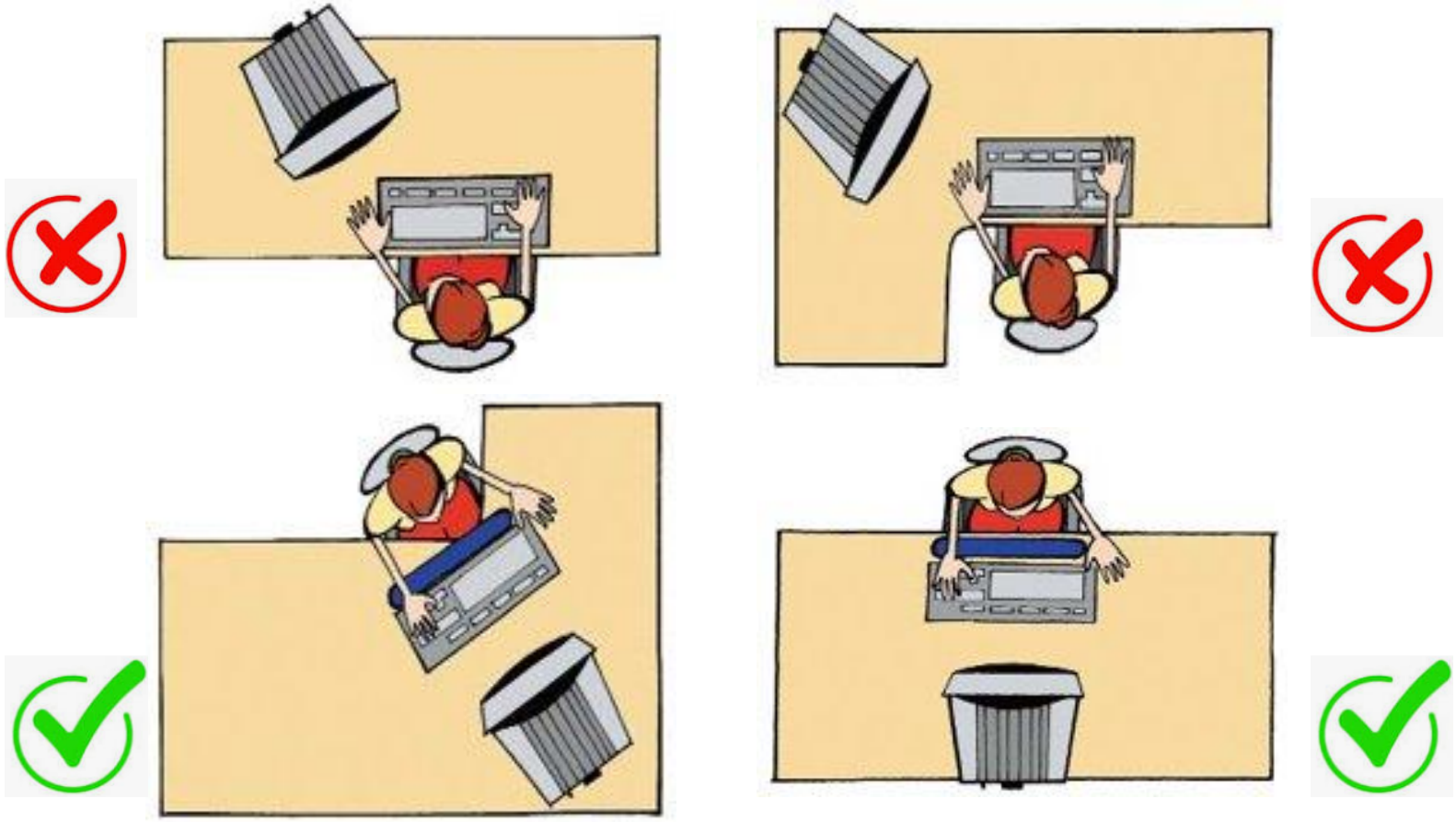
La mesa o superficie donde esté colocada la pantalla debe tener una profundidad suficiente para permitir que la distancia de la pantalla a los ojos sea confortable.

Debajo del tablero deberá existir espacio suficiente para cambiar la postura de las piernas y moverse con facilidad.

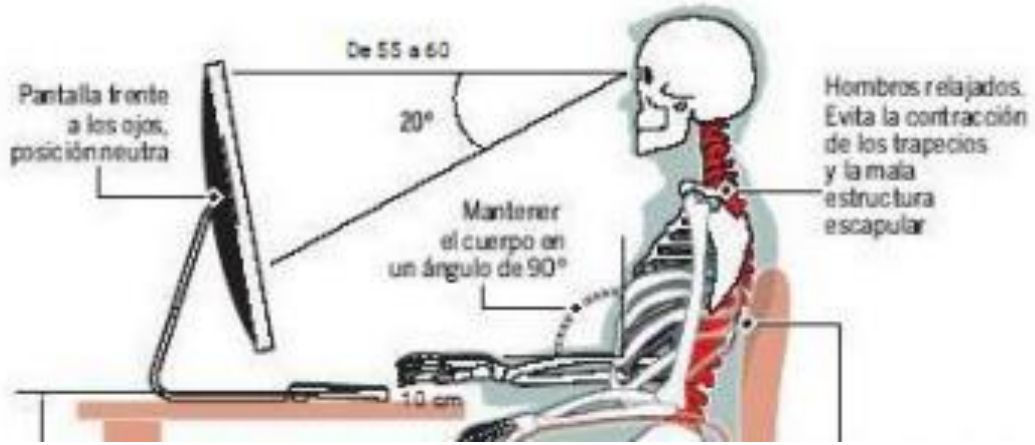




LA PANTALLA:

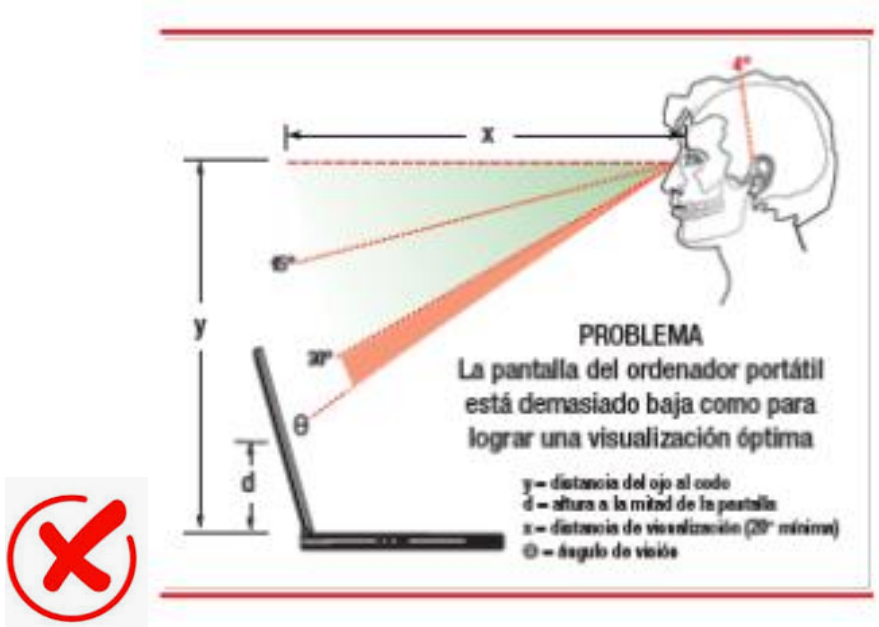


La pantalla se situará a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de los ojos del usuario de manera que pueda ser visualizada dentro del espacio situado entre la línea de visión horizontal y la trazada a 40° bajo la horizontal de forma que la flexión del cuello esté entre 0° y 25°.



LA PANTALLA DE UN PORTÁTIL:

La pantalla se situará a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de los ojos del usuario de manera que pueda ser visualizada dentro del espacio situado entre la línea de visión horizontal y la trazada a 40° bajo la horizontal de forma que la flexión del cuello esté entre 0° y 25°.



EL TECLADO:

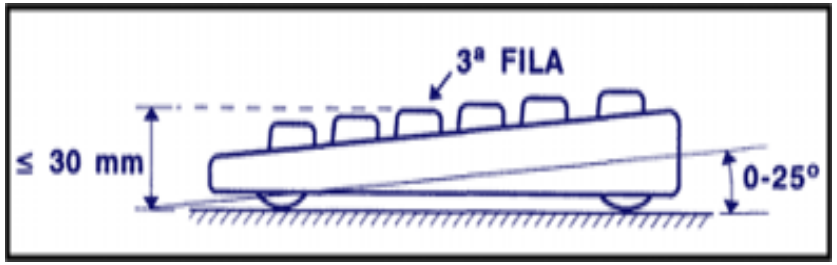
•*Independiente y regulable en inclinación.*

•*La superficie del teclado debe ser mate para evitar reflejos.*

•*Los símbolos de las teclas serán fácilmente legibles desde una posición normal de trabajo.*

•*Su inclinación debe estar comprendida entre 0 y 25 grados.*

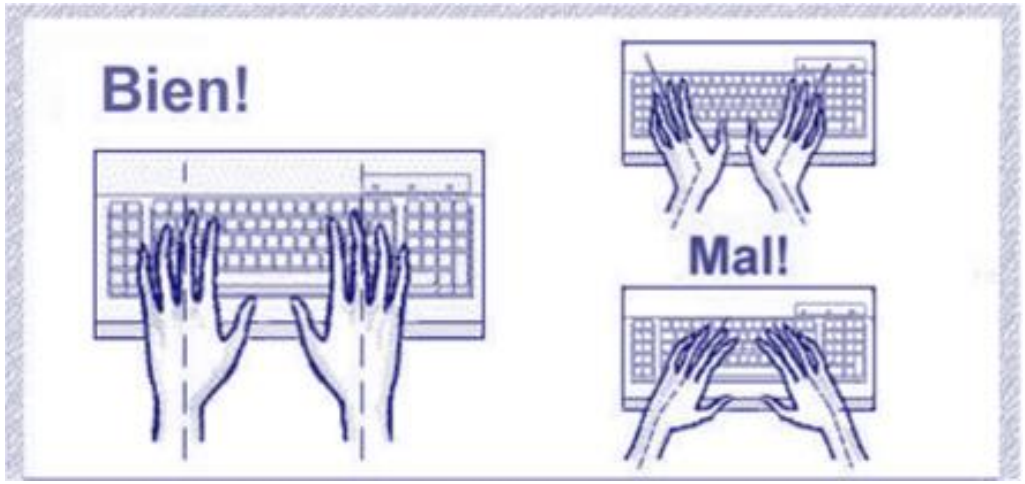
•*Su grosor debe ser menor o igual a 3 cm, contados desde la base de apoyo hasta la parte superior de la tercera fila de teclas.*



EL TECLADO:

•*Los brazos se mantendrán próximos al tronco.*

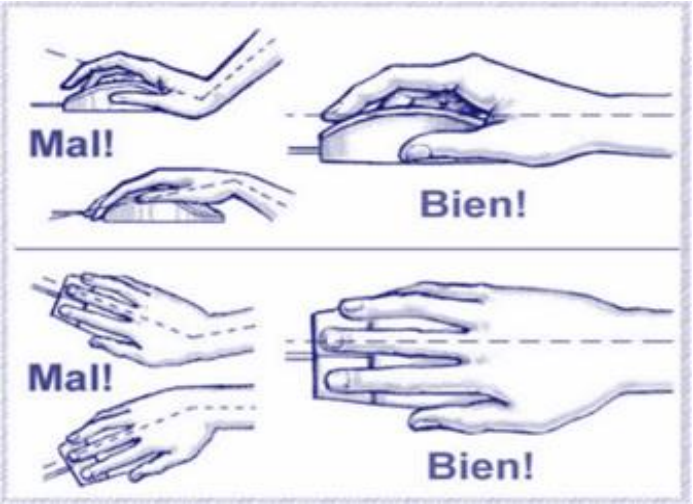
•*Debe haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos.*



EL RATÓN:

- *El ratón y los dispositivos de entrada estarán próximos al teclado. Adecuado para diestros y zurdos. Adap*
- *tarse a la curvatura de la mano.*

- *El ratón se coge de forma que la mano descansa totalmente sobre él, y la muñeca y el antebrazo estén en contacto con la mesa.*

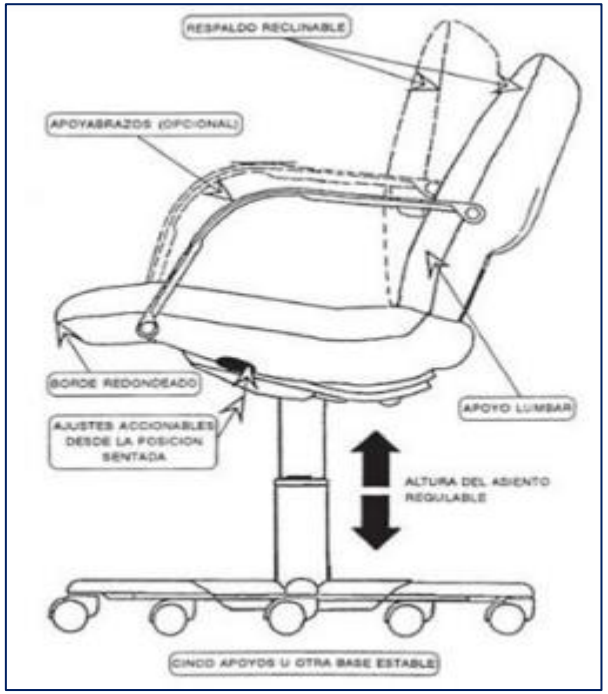


LA SILLA DE TRABAJO:

- *Estable, que proporcione al usuario libertad de movimiento y una postura confortable.*

- *Altura regulable para permitir un buen apoyo de los pies en el suelo o en su defecto, usar reposapiés.*

- *El respaldo de la silla ha de ser reclinable y su altura ajustable y ha de mantener un buen apoyo de la espalda sobre todo de la zona lumbar.*

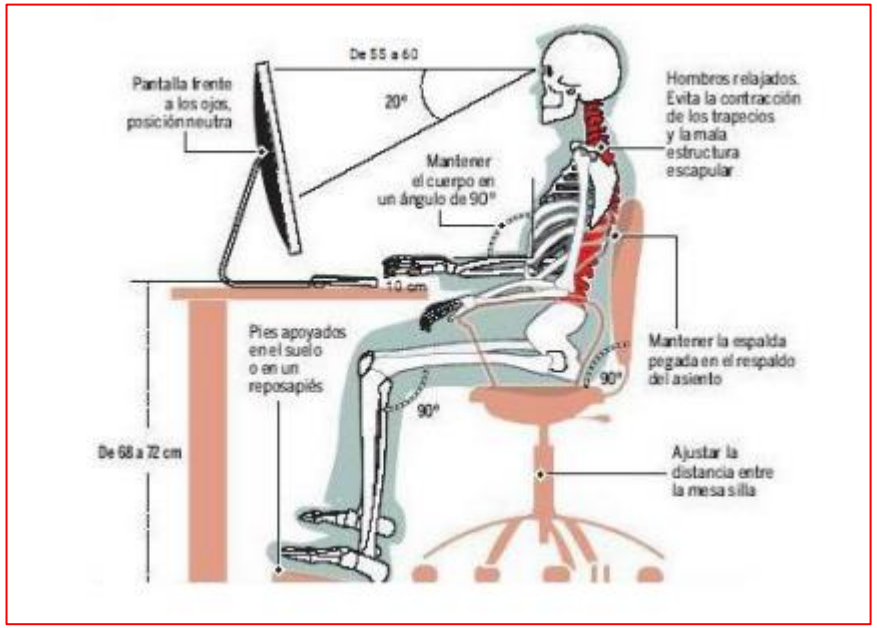


¿CÓMO NOS SENTAMOS?:

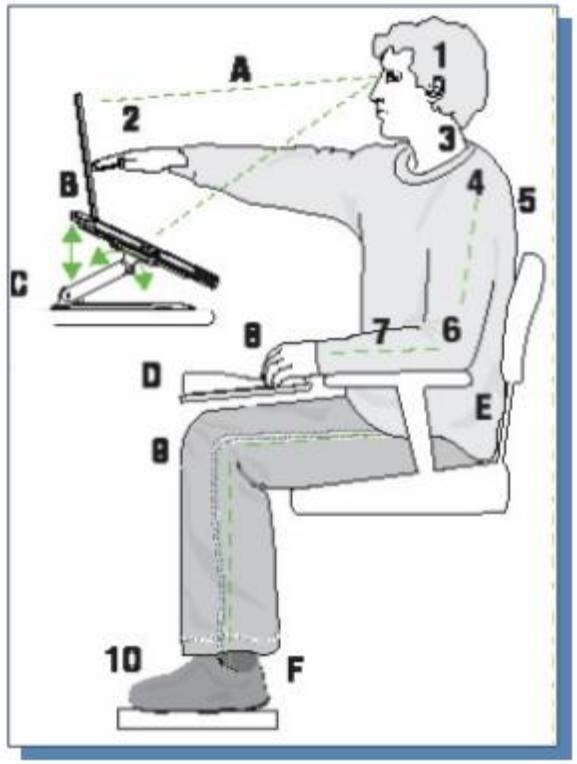
- *La postura correcta es aquella que la parte superior del cuerpo y la inferior están formando un ángulo recto, con la espalda completamente apoyada al respaldo de la silla.*

- *Regula la altura del respaldo de tu silla de manera que la prominencia del respaldo quede a la altura de la zona lumbar.*

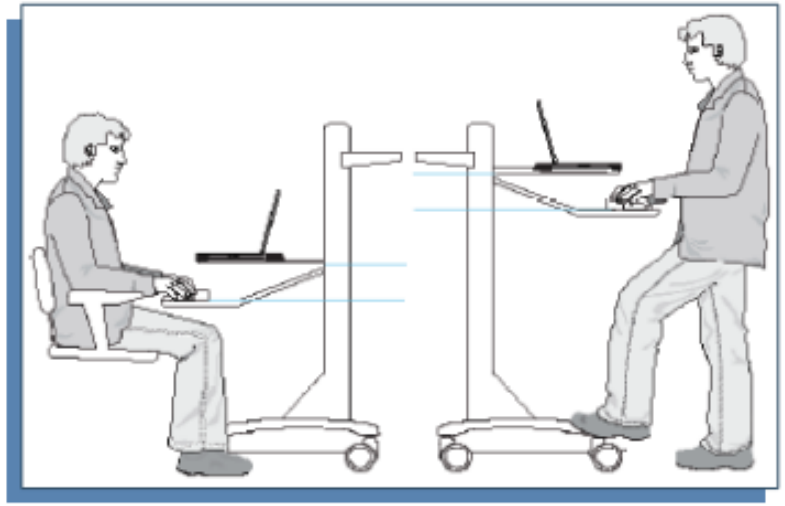
- *Acerca la silla a la mesa de trabajo de manera que no tengas que inclinar el tronco y los antebrazos puedan apoyarse.*



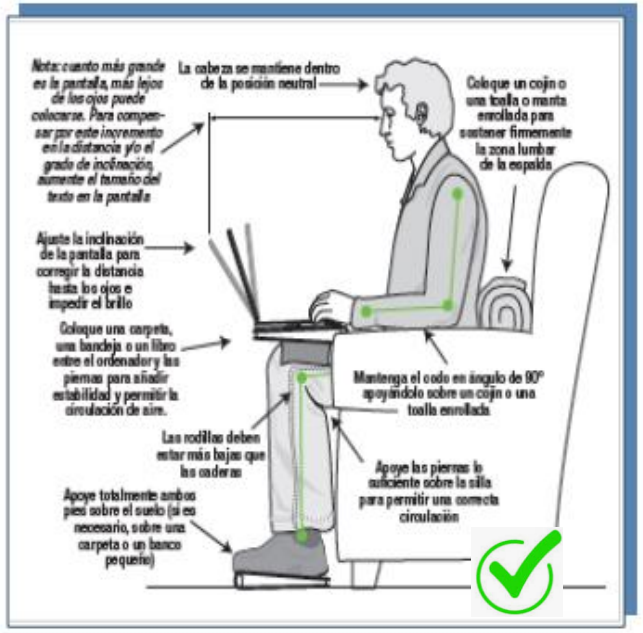
¿CÓMO NOS SENTAMOS CON UN PORTÁTIL?:

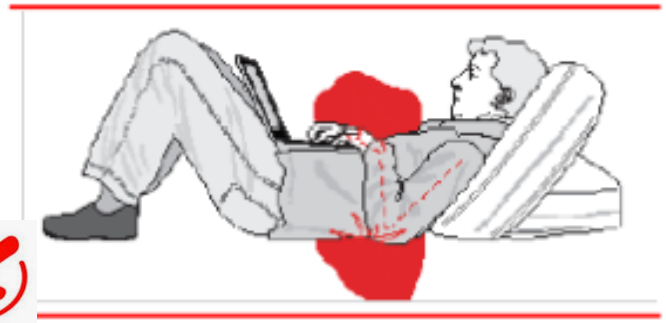


Numerosos estudios avalan los beneficios de trabajar de pie, ya que impulsa el movimiento corporal y tiene efectos positivos sobre el metabolismo.



¿CÓMO NOS SENTAMOS CON UN PORTÁTIL EN UN SITIO DISTINTO?:





INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO O CÓMO REGULAR UNO MISMO SU ESPACIO

¿QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS PODEMOS ADOPTAR PARA

PREVENIR LA FATIGA VISUAL?

LA ILUMINACIÓN:

Uno de los problemas frecuentes relacionados con la iluminación es que ésta sea insuficiente, excesiva o inadecuada para las exigencias de las tareas a desarrollar.

- *La iluminación natural es la más adecuada, pero en ocasiones ésta suele ser insuficiente.*
- *La iluminación localizada ha de ser la última opción; necesitamos un equilibrio de luminancia entre nuestro puesto de trabajo y el entorno.*

ZONA O PARTE DEL LUGAR DE TRABAJO DONDE SE EJECUTEN TAREAS CON:	NIVEL MINIMO DE ILUMINACION (lux)
Bajas exigencias visuales	100
Exigencias visuales moderadas	200
Exigencias visuales altas	500
Exigencias visuales muy altas	1000
Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	100
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

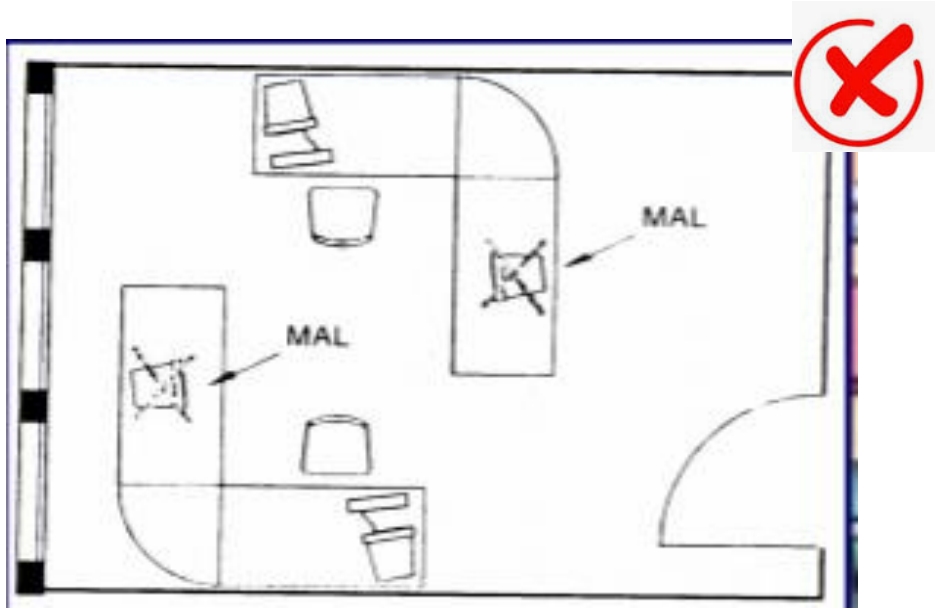
LA ILUMINACIÓN:

Los puestos de trabajo deben instalarse de forma que las fuentes de luz (ventanas, focos, etc.), tabiques transparentes, tabiques de color claro, etc., no provoquen deslumbramiento directo ni reflejos sobre la pantalla.

Mejora la orientación del puesto de trabajo. Se deben evitar reflejos y deslumbramientos en la pantalla u otras partes del equipo

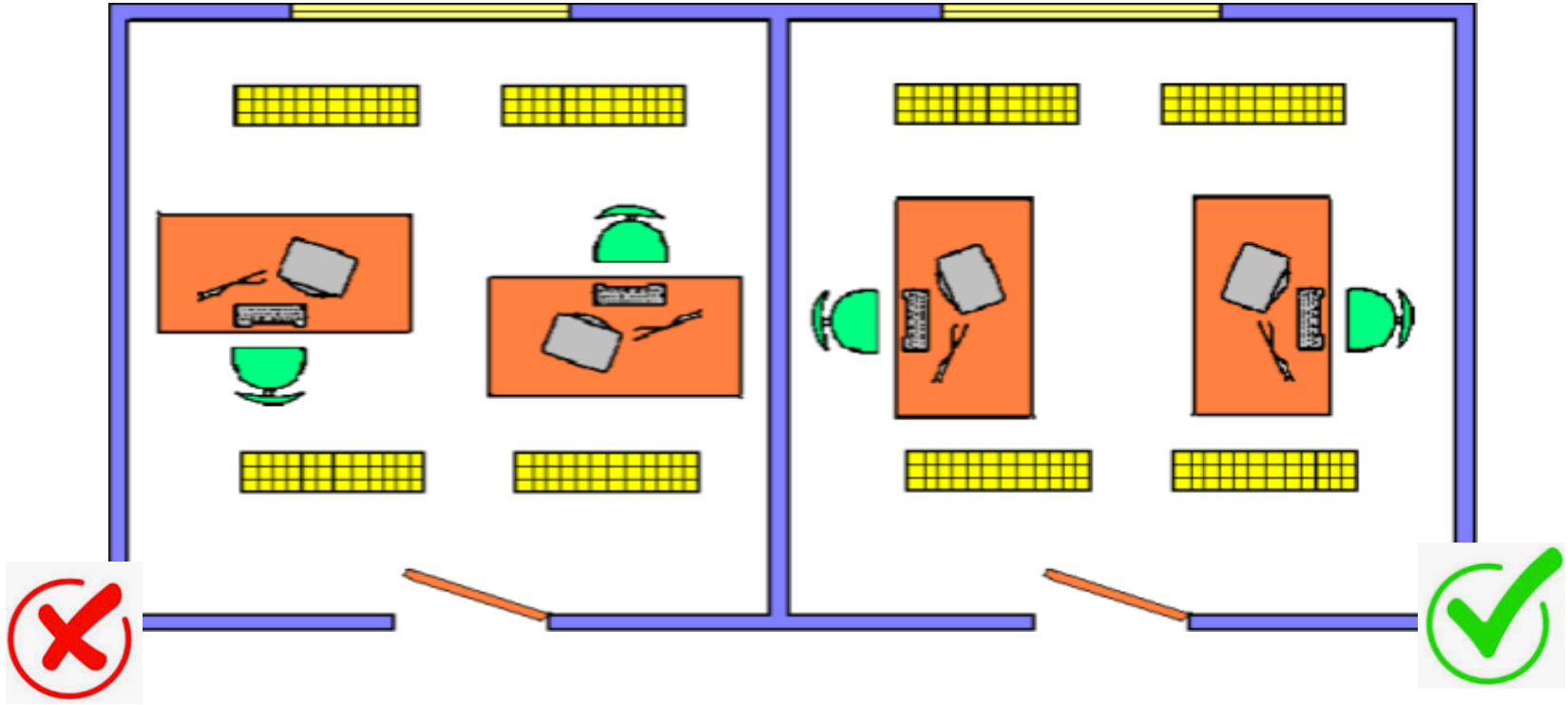
DESLUMBRAMIENTO DIRECTO

DESLUMBRAMIENTO INDIRECTO



LA ILUMINACIÓN:

- *Colócate de manera que las ventanas queden situadas lateralmente y la luz pueda entrar por la izquierda si eres diestro y por la derecha si eres zurdo.*
- *Incorporar cortinas o persianas a las ventanas. Colocar difusores de los focos de iluminación.*



LA CLIMATIZACIÓN:

Las características personales de cada trabajador (edad, sexo, estado de salud, costumbres, etc.) influyen en el concepto de confortabilidad.

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO O CÓMO REGULAR UNO MISMO SU ESPACIO

¿QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS PODEMOS ADOPTAR PARA PREVENIR

LA FATIGA MENTAL?

EL CONFORT ACÚSTICO:

En el trabajo de oficinas y despachos usando pantallas de visualización de datos y donde se requiere tanto concentración como una comunicación verbal, no se debería sobrepasar los ***55 dBA.***

EL COLOR:

Es uno de los elementos del entorno que influye tanto en la modificación de nuestras reacciones fisiológicas como en nuestras emociones.

La elección de los colores en el entorno de trabajo será importante en función de la tarea que se vaya a realizar y de cara a favorecer la adecuada luminosidad, evitar deslumbramientos, prevenir monotonía y/o favorecer un adecuado clima laboral

LA CARGA DE TRABAJO:

Este tipo de trabajo en apariencia cómodo y descansado por su sedentarismo tiene altas exigencias cognitivas: comprensión, razonamiento, solución de problemas, atención, concentración, memoria...

La fatiga nos lleva a provocar errores y éstos pueden provocar accidentes.

Realizar con frecuencia pequeñas pausas es adecuado para prevenir la fatiga. física, mental y visual, además del estrés.

¿CÓMO PODEMOS MANEJAR EL ESTRÉS?

- *Aprende a identificar tus reacciones ante el estrés.*
- *Sé benévolo contigo mismo: tal vez te exiges demasiado.*
- *Relativiza y jerarquiza las cosas.*
- *No te preocupes por lo que pudiera pasar: ocúpate cuando ocurra.*
- *Si algo no ha salido como tú quieres, acéptalo y busca otras puertas.*
- *Haz lo que sientas que tienes que hacer cuando lo tienes que hacer.*
- *Cultiva tus relaciones: en el trabajo, en la familia, con los amigos.*
- *Pide y ofrece apoyo. Comparte las cargas: se "manejan" mejor.*
- *Busca lo que te apetece y hazlo en la medida de lo factible.*

Considera:

Tendemos a pretender adivinar lo que otros pensarán o dirán de nosotros. Si haces eso, seguramente te equivocarás.

Lo que ellos digan o piensen no depende de ti.

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

LLEGAMOS A TRABAJAR.....Párate un momento y mira a tu alrededor. Pregúntate primero si estás cómoda o cómodo en la postura que mantienes; ¿es tú postura habitual o podemos cambiarla porque no están apoyadas las lumbares?; ¿te resulta cómoda la altura de trabajo?; ¿tienes algún reflejo de la pantalla?; ¿están apoyados tus pies?.....

PÁRATE Y DATE CUENTA DE TÚ POSTURA, de los músculos que están utilizando.
SÉ TAMBIÉN CONSCIENTE DE TUS ACTITUDES.

Es importante que tú mismo y tú misma te hagas cargo de velar, en la medida de tus posibilidades, por tu propia salud, bienestar y comodidad. También está en tu mano el contribuir a crear un clima laboral agradable y desarrollar una actitud de colaboración..

benlloch_cru@gva.es

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball