



Un camino de FUTURO

**Qué se entiende por puesto de trabajo con pantalla de visualización de datos (PVD), según RD 488/1997**

El constituido por un equipo con pantalla de visualización provisto, en su caso, de un teclado o un dispositivo de entrada de datos, de un programa, de accesorios ofimáticos (impresora, escáner, ...) y de un asiento y mesa de trabajo, así como el entorno laboral inmediato. En decir, se trata de aquellos puestos en los que se utilizan ordenadores o equipos informáticos (usualmente conocidos como puestos con PVD).

### Trabajadores usuarios de PVD

La normativa de aplicación establece que se consideran "trabajadores" usuarios de equipos con PVD todos aquellos que superen las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con estos equipos, así como la práctica totalidad de los que superan las 2 horas diarias y 10 semanales.

Al margen de esta clasificación establecida en la normativa, las medidas preventivas indicadas en esta ficha son de aplicación y utilidad para todos los puestos de trabajo en los que se utiliza un ordenador, con independencia del tiempo de uso.

### Riesgos asociados al uso de equipos con PVD

Los principales riesgos asociados al uso de equipos con PVD son los trastornos musculoesqueléticos, la fatiga visual y la fatiga mental.

### Trastornos musculoesqueléticos

La mala disposición del equipo informático (pantalla desplazada, teclado mal ubicado, etc), así como la adopción de posturas inadecuadas y/o mantenidas durante periodos de tiempo prolongados, pueden originar diversos trastornos musculoesqueléticos como contracturas, dolores cervicales, lumbares, etc.

## Ficha de Asesoramiento Técnico en Prevención de Riesgos Laborales para EMPRENDEDORES

### EQUIPOS INFORMÁTICOS

(PVD - pantalla de visualización de datos)

El constituido por un equipo con pantalla de visualización provisto, en su caso, de un teclado o un dispositivo de entrada de datos, de un programa, de accesorios

### Fatiga visual

La iluminación deficiente, al igual que unas condiciones ambientales inadecuadas, pueden originar irritación de ojos, cansancio ocular, lagrimeo, etc.

### Fatiga mental

La complejidad y exigencia de la tarea, junto con la insuficiente formación y capacidad del trabajador para desempeñarla (programas informáticos complejos, actualización de versiones de software, etc), pueden conllevar alteraciones de tipo psicossomático y estrés.

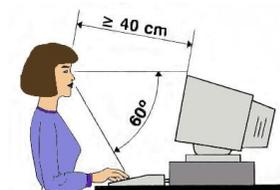
### Requisitos de los elementos que conforman el puesto de trabajo con PVD

La colocación adecuada de los elementos que conforman el equipo informático, así como la disposición correcta del resto de elementos, minimizan el riesgo asociado a estos puestos de trabajo. A continuación se relacionan algunas medidas preventivas:

### EQUIPO DE TRABAJO

#### Pantalla

- En la figura se indican las distancias recomendadas para que el trabajador se sitúe correctamente frente a la pantalla.
- De manera preferente, la pantalla ha de estar situada frente al trabajador, con el fin de evitar el giro lateral del cuello durante periodos prolongados. La altura del borde superior de la pantalla ha de estar, aproximadamente, a la altura de los ojos del trabajador.
- Es recomendable el uso de atriles o portadocumentos para facilitar el trabajo con documentos impresos.
- Han de ajustarse la luminosidad y el contraste entre caracteres y el fondo de la pantalla.



#### Teclado

- Es recomendable disponer de un espacio mínimo de 10 cm delante del teclado, para facilitar el apoyo de los antebrazos.
- En el caso de que se utilice ordenador portátil de manera continuada, es conveniente la utilización de un teclado externo, al tiempo que se sitúa la pantalla sobre un soporte que eleve su altura para que la postura del cuello sea correcta.

#### Mesa de trabajo

- La superficie ha de ser mate o poco reflectante. Sus dimensiones deben ser suficientes para permitir una colocación adecuada de los elementos de trabajo (pantalla, teclado, documentos y material accesorio), así como una posición cómoda del usuario.

## Silla

- Ha de estar provista de ruedas para facilitar la libertad de movimientos, su altura ha de ser regulable y el respaldo reclinable y ajustable en altura.
- La altura del asiento ha de ajustarse para que los brazos del trabajador se sitúen en ángulo recto al utilizar el teclado. En caso de que el trabajador no pueda descansar sus pies en el suelo, se utilizará un reposapiés, ajustable en altura e inclinación.



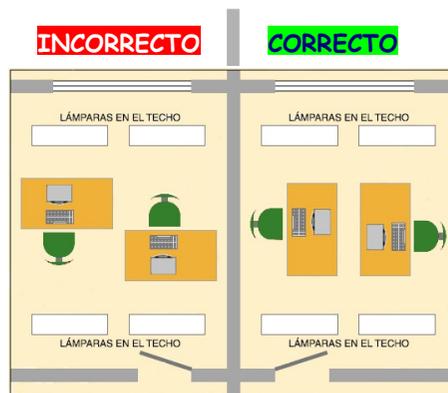
## ENTORNO DE TRABAJO

### Espacio

- El espacio disponible ha de ser suficiente para permitir el acceso del usuario sin riesgo de golpes o tropiezos, así como los cambios de postura.

### Iluminación

- Los puestos han de situarse para aprovechar al máximo la iluminación natural. En su caso, el nivel de iluminación artificial ha de ser suficiente (recomendable 500 lux).
- Los puestos de trabajo se instalarán de tal forma que las fuentes de luz no provoquen ni deslumbramientos directos ni reflejos sobre la pantalla. En la mayoría de las ocasiones bastará con reubicar la mesa de trabajo, equipar las ventanas con persianas de lamas regulables y/o utilizar luminarias equipadas con difusores luminosos.



### Temperatura y humedad

- Se recomienda mantener la temperatura y humedad ambiental en los siguientes rangos:

	Verano	Invierno
Temperatura	23 a 26°C	20 a 24°C
Humedad relativa	45-65%	

### ¿Qué puede hacer usted en su puesto de trabajo con PVD?

Como complemento a las medidas técnicas anteriores, es importante seguir los siguientes consejos:

- Procure organizar su actividad de forma que alterne su trabajo con PVD con otros que conlleven una menor prestación visual y un menor estatismo postural. Si la alternancia de tareas no es posible, establezca las pausas necesarias que permitan relajar la vista y cambiar de postura.
- Mantenga la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla, regulando el asiento a las características anatómicas personales mediante los mandos de que dispone.
- Realice periódicamente algunos ejercicios de relajación muscular:



- Inclinarse lentamente la cabeza hacia atrás.
- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda.
- Inclinarse lentamente la cabeza a derecha e izquierda.
- Subir y bajar los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.
- Bajar la barbilla hasta el pecho.

**¿Existe la posibilidad de informarse con más detalle y recibir asesoramiento técnico sobre las cuestiones de prevención?**

La Ley 15/2011, de Emprendedores, Autónomos y Pymes establece que la Junta de Comunidades de Castilla - La Mancha prestará el **asesoramiento técnico gratuito** necesario para que los Emprendedores puedan cumplir las obligaciones preventivas que les instituye la normativa de PRL. Asimismo, la Administración Regional adoptará las medidas necesarias para que los Emprendedores cuenten con **formación de nivel básico y específica** adaptada a los riesgos que genera su actividad.



Para cualquier consulta relacionada con la prevención de riesgos laborales, puede contactar con los Servicios de Seguridad y Salud Laboral de los Servicios Periféricos de la Consejería de Empleo y Economía en la provincia en la que resida o desarrolle su actividad.

<b>Albacete</b>	C/Alarcón, 2	02071	☎ 967 539 086
<b>Ciudad Real</b>	Ctra. Aldea del Rey s/n	13071	☎ 926 227 223
<b>Cuenca</b>	Parque San Julián, 13	16071	☎ 969 179 803
<b>Guadalajara</b>	Av. Castilla 7-C	19071	☎ 949 887 988
<b>Toledo</b>	Av. Francia, 2	45071	☎ 925 266 127

También puede realizar la consulta a través de [consultasprl@jccm.es](mailto:consultasprl@jccm.es)

Dado el carácter simplificado de esta ficha, solamente se reproducen algunos apartados de mayor interés. Para ampliar la información sobre pantallas de visualización se recomienda la consulta del RD 488/1997 y la Guía Técnica elaborada por INSHT (<http://www.insht.es>).