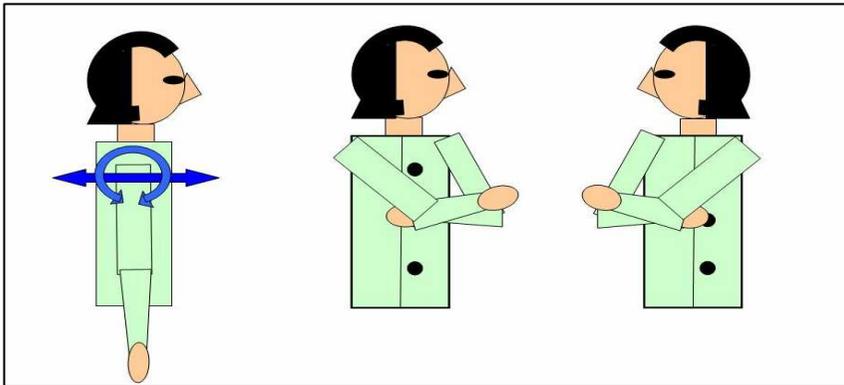


## 9 Ejercicios para la espalda

- Con los brazos caídos a los lados del cuerpo, haga círculos con los hombros. Primero en un sentido y después en el contrario.
- Gire la cabeza hacia la derecha, coja el codo derecho con la mano izquierda y tire de él hacia el hombro izquierdo. Aguante 10-15 segundos.
- Gire la cabeza hacia la izquierda, coja el codo izquierdo con la mano derecha y tire de él hacia el hombro derecho. Aguante 10-15 segundos.
- Incline la cabeza hacia un lado y tire ligeramente durante 10 segundos del brazo del mismo lado. Repita el movimiento al lado contrario.
- Con los brazos paralelos al suelo intente llevarlos lo más adelante que pueda, después intente juntar los omóplatos, Aguante 5 segundos. Repita el ejercicio cinco veces.



## 10 Recomendaciones generales

- Revise periódicamente su agudeza visual y mantenga siempre la corrección adecuada cuando sea necesario.
- Realice con carácter regular algún tipo de actividad física moderada de mantenimiento y también para fortalecer y relajar la musculatura paravertebral.

Para cualquier aclaración o información complementaria contactar con el **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** en el teléfono: 927 25 68 19

## Díptico Informativo TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

El trabajo habitual con pantallas de visualización de datos (PVD) puede provocar fatiga visual, cansancio mental y trastornos musculoesqueléticos. El Real Decreto 488/1997 define como trabajador **usuario** de pantallas de visualización de datos a "cualquier trabajador que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo utilice un equipo con pantalla de visualización", al tiempo que establece una serie de exclusiones donde el mismo no sería de aplicación. La Guía Técnica del INSHT establece unos criterios que matizan la anterior definición de trabajador usuario de pantallas.

En los trabajos con **Pantallas de Visualización de Datos** deben aplicarse las siguientes **Medidas Preventivas** para evitar o minimizar los riesgos para la salud antes citados

### 1 La mesa y la silla de trabajo

La silla de trabajo debe tener cinco puntos de apoyo (preferiblemente ruedas), ser giratoria y con altura regulable, el asiento debe tener unos 40 x 40 cm, almohadillado firme y el borde anterior redondeado. El respaldo debe ser ajustable en altura e inclinación y tener apoyo para la zona lumbar. El tejido de la silla debe ser transpirable.

La mesa de trabajo debe tener las dimensiones adecuadas para la colocación flexible del equipo y de los materiales de trabajo, con superficie mate y sin aristas ni esquinas agudas y con espacio inferior suficiente para la colocación cómoda de las piernas.

Los reposabrazos y los reposapiés son opcionales. Si los hay, los primeros deben ser de bordes redondeados, sin aristas y los segundos, de al menos 45 x 35 cm, deben ser ajustables en altura e inclinación y antideslizantes en su zona de apoyo en el suelo y en su superficie.

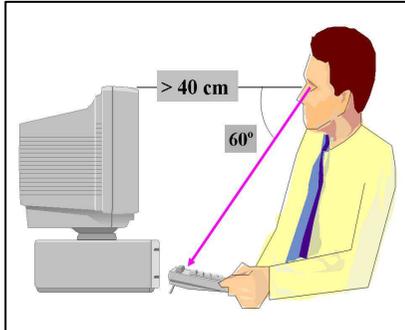


## 2 Colocación de la pantalla

La pantalla debe poder orientarse e inclinarse y debe situarse al menos a 40 cm de distancia de los ojos del usuario y a una altura que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada con un ángulo de 60° hacia abajo.

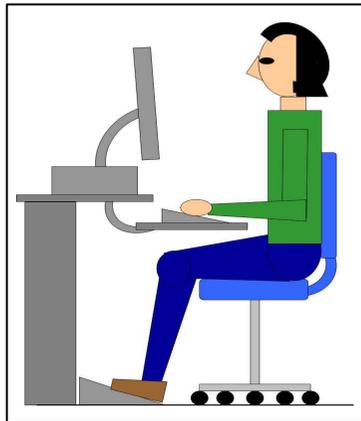
Debe poder ajustarse la luminosidad, el contraste y el tamaño de los caracteres y tener una dimensión suficiente.

Es aconsejable utilizar portadocumentos regulables en distancia, altura y orientación.



## 3 Postura correcta

- Espalda apoyada, suavemente inclinada.
- El peso descansando sobre los glúteos.
- Ángulo tronco-glúteos mayor de 90°.
- Pies apoyados en suelo (o en reposapiés).
- Piernas ligeramente abiertas.
- Brazos libres. Codos cerca del tronco.
- Ángulo brazo-antebrazo de 90 a 100°.
- Ángulo cabeza-tronco inferior a 180°.
- Cabeza en posición natural, con el mentón paralelo al suelo.
- Que permita cambiar de postura y relajarse.



## 4 Factores ambientales

- Evitar altos contrastes de luminosidad y deslumbramientos.
- La temperatura ambiental recomendable es de 20° a 24° en invierno y de 23° a 26° en verano, con una humedad relativa entre el 45% y el 65%.
- El ruido ambiental en situación de confort no debe ser mayor de 55 decibelios, o de 65 decibelios, según las tareas.
- El nivel de iluminación adecuado es de unos 500 lux.

## 5 Pausas

- Se recomienda realizar pausas cortas de entre 5 y 10 minutos por cada hora u hora y media de trabajo continuado con la pantalla de visualización.
- Estas pausas pueden aprovecharse para realizar ejercicios con los ojos y/o para el cuello, la espalda o los miembros.

## 6 Ejercicios para los ojos

- Fije la mirada en algún punto lejano de vez en cuando.
- Cierre los ojos y mueva el globo ocular hacia el techo manteniéndolos así durante dos respiraciones.
- Repita el proceso con los ojos hacia abajo, hacia un lado y hacia el otro.
- Abra los ojos y mire a una esquina de la pantalla, vaya recorriendo sus cuatro esquinas en el sentido de las agujas del reloj y luego al revés.
- Repita el ejercicio recorriendo las diagonales.

## 7 Ejercicios para las manos y los pies

- Abra y cierre los dedos.
- Toque con el pulgar una a una la yema de todos los dedos.
- Haga movimientos de flexión y extensión de las muñecas, sin forzar.
- Haga movimientos circulares con las muñecas.
- Haga movimientos de flexión, extensión de los tobillos.
- Haga movimientos circulares con los tobillos.

## 8 Ejercicios para la cara y el cuello

- Respire pausado y profundo mientras realiza los ejercicios. NO contenga la respiración mientras los realiza.
- Cambie de postura mientras está sentado.
- Contraiga unos segundos los músculos de la cara y luego relájelos.
- Mueva la cabeza despacio como si dijese sí, como si dijese no y como si dijese “no sé” (subiendo los hombros).
- Haga semicírculos despacio con la cabeza.

