

## **TRABAJOS EN PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN**

Breve exposición

---

Trabajar con pantallas de visualización de datos es uno de los ejemplos de nuevas tecnologías y supone la introducción de nuevos riesgos

Su uso generalizado ha permitido conocer algunos riesgos como : problemas oculares y posturales, lesiones por movimientos repetitivos y estrés.

### **La Tecnología Informática cambia el trabajo:**

- El trabajo se hace repetitivo y monótono.
- Posibilita un mayor control sobre el trabajador.
- Produce más inmovilidad en el puesto de trabajo.
- Los movimientos del cuerpo se reducen a los ojos y a las manos.
- Limita las relaciones entre compañeros.
- Reduce la seguridad en el empleo.

### **También causa problemas como:**

#### **En ojos y vista:**

Muchos trabajadores que usan más de 6 horas diarias las pantallas, tienen problemas de fatiga visual, visión borrosa, doble visión, lagrimeo, escozor, enrojecimiento, tensión ocular, dolor de cabeza y empeoramiento de problemas visuales.

#### **Trastornos músculo-esqueléticos:**

Los más comunes son dolores de nuca, espalda, cuello y miembros. También pueden aparecer calambres hormigueos en brazos, manos, y piernas. Y en condiciones inadecuadas de trabajo se pueden ocasionar lesiones en las manos, tendinitis etc.

#### **Problemas en la Piel:**

Una atmósfera poco húmeda, la electricidad estática y el estrés causan problemas en la piel, como irritaciones, sensación de acaloramiento, descamación etc.

#### **Salud y Estrés.**

La mala organización del trabajo, las prisas, etc. Incrementan los niveles de estrés y puede producirse un empeoramiento de la salud y problemas como ; Depresión, ansiedad, dolores de cabeza, fatiga, cambios de humor, etc.

## **COMO HACER PREVENCIÓN**

### **Sobre el lugar de trabajo.**

- ❑ Espacio suficiente, es importante para el descanso de la vista que en la dirección en la que se mire exista un espacio libre de 6 metros.
- ❑ Iluminación adecuada.
- ❑ Ruido, temperatura, humedad y ventilación confortable.

### **Sobre el puesto de trabajo.**

- ❑ Diseño ergonómico del puesto y de sus elementos, mesas, asientos, teclado, pantalla, etc..

### **Sobre la Organización del Trabajo.**

- ❑ Limitar el tiempo de trabajo en el ordenador a 4 horas.
- ❑ Introducir pausas, unos 10 minutos por hora.
- ❑ Diversificar las tareas.

### **Formación, información y participación.**

- ❑ Participación en el diseño informático.
- ❑ Tener una etapa previa de aprendizaje.
- ❑ Información sobre riesgos.
- ❑ Los trabajadores deben ser informados de las medidas adoptadas y recibir formación específica sobre las modalidades del equipo que maneja.
- ❑ El empresario debe organizar el trabajo estableciendo pautas o cambios de actividad periódicos con el fin de reducir el trabajo en la pantalla.

### **Vigilancia Médica.**

- ❑ Reconocimientos médicos periódicos de la vista, sistema músculo-esqueléticos, mujeres embarazadas, etc.
- ❑ Sistema de vigilancia epidemiológico para la detección de nuevos problemas de salud. Estos puntos de acción preventiva se contemplan en la directiva 90/270/CEE Artículo 4,5 y anexo, artículos 7 y 9.

Esta Directiva comunitaria dice que el empresario debe de analizar los puestos de trabajo con pantallas de visualización y evaluar con especial atención los posibles riesgos para la vista y los problemas físicos y de cansancio mental, adoptando las medidas oportunas para paliar los riesgos comprobados.