

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

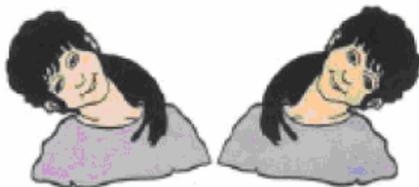
Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás y bajar la barbilla hasta el pecho.



Girar lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Inclinar la cabeza lateralmente, de lado a lado.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.

Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.

VIGILANCIA DE LA SALUD

Consulta a tú Unidad de Medicina del Trabajo ante la presencia de síntomas o molestias en los ojos o la vista o si tiene dolores en la espalda.



En Madrid - Unidad de Vigilancia de la Salud del CSIC: 915681931/32/33 v.salud@orgc.csic.es

En el resto de España - Sociedad de Prevención FREMAP: 902 16 61 61

PARA MÁS INFORMACIÓN

- ✓ En la evaluación de riesgos de tu puesto de trabajo.
- ✓ En los distintos Servicios de Prevención del CSIC
- ✓ Página web del INSHT: www.insht.es
- ✓ RD 488/1997, Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- ✓ Guía técnica de pantallas de visualización de datos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- ✓ RD 486/1997, Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- ✓ NTPs 232, 251, 252, 602, 678 y 694.

Fuente imágenes:



BUENAS PRACTICAS EN TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS



Área de Prevención de Riesgos Laborales del CSIC
C/ Serrano 113 posterior, 28006 Madrid - Area.prl@csic.es

Elaborado por Servicio de Prevención y Salud Laboral de Madrid - spsl.madrid@csic.es

RIESGOS PARA LOS USUARIOS DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

- ✓ **Fatiga mental:** estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía,...
- ✓ **Fatiga visual:** picor ocular, aumento de parpadeo, lagrimeo, pesadez en párpados u ojos.
- ✓ **Problemas Musculoesqueléticos:** suelen estar asociadas, entre otras cosas, al mantenimiento de posturas estáticas prolongadas unidas a la adopción de malas posturas.



PREVENCIÓN DE LA FATIGA MENTAL

- ✓ Sigue con aprovechamiento las actividades formativas necesarias para manejar con soltura los programas o aplicaciones informáticas que has de utilizar en tu trabajo.
- ✓ Trata de realizar trabajos variados o alternar con otras tareas que no requieran el uso de la pantalla de visualización.
- ✓ Realiza pequeñas pausas periódicas para prevenir la fatiga (15 minutos cada 2 horas).
- ✓ Contribuye al mantenimiento de un buen clima laboral y cuida las relaciones personales con tus compañeros de trabajo.

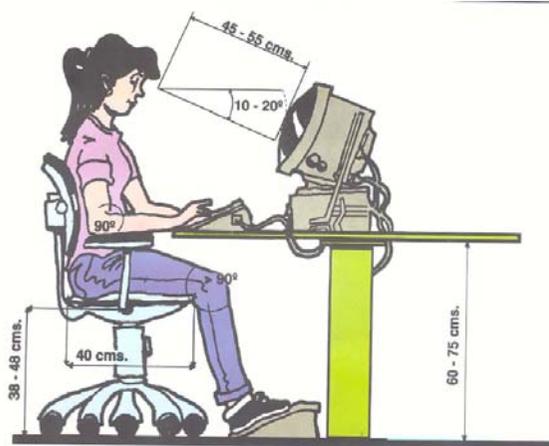
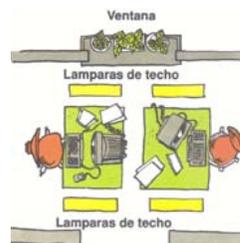


SI DESCANSAS DIEZ MINUTOS
CADA DOS HORAS



PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS VISUALES

- ✓ Utiliza una pantalla de buena calidad y orientala de manera que no se produzcan en ella reflejos molestos.
- ✓ Orienta tu puesto de manera que quede situado perpendicularmente a las ventanas.
- ✓ Utiliza correctamente las cortinas o persianas con el fin de obtener un ambiente de luz confortable.
- ✓ Coloca la pantalla a la distancia de tus ojos que resulte más confortable.
- ✓ Ajusta los controles de brillo y de contraste.
- ✓ Ajusta el tamaño de los caracteres de los textos para conseguir una cómoda lectura.
- ✓ Mantén limpia la pantalla.
- ✓ Realiza pequeñas pausas periódicas para prevenir la fatiga visual.
- ✓ Realiza ejercicios de relajación de la vista.



PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS MUSCULOESQUELÉTICOS

- ✓ Ajusta la altura del asiento, de manera que los codos queden a la altura del plano de trabajo. Si no puedes apoyar los pies cómodamente en el suelo, ajusta la altura de la mesa o solicita un reposapiés.
- ✓ Siéntate de forma que tu espalda permanezca en contacto con el respaldo del asiento y regula la altura del respaldo ajustándola de forma que la prominencia del respaldo quede situada a la altura de la zona lumbar.
- ✓ Coloca el teclado de forma que quede un espacio delante del mismo en la mesa que sirva de reposamanos.
- ✓ Habilita un espacio suficiente en la mesa para poder accionar el ratón apoyando el antebrazo sobre la mesa.
- ✓ Acerca la silla a la mesa de trabajo de manera que no tengas que inclinar el tronco hacia delante.
- ✓ Coloca el monitor frente a ti o dentro de un ángulo de 120° en el plano horizontal de manera que no necesite girar repetidamente el tronco o la cabeza para visualizarlo.
- ✓ Realiza pequeñas pausas periódicas para relajar la tensión muscular y contrarrestar el estatismo postural. Durante dichas pausas efectúa movimientos que favorezcan la circulación sanguínea: estiramientos, movimientos suaves de cuello, dar algunos pasos...

