

DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS



Recomendaciones para usuarios de pantallas de visualización de datos

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



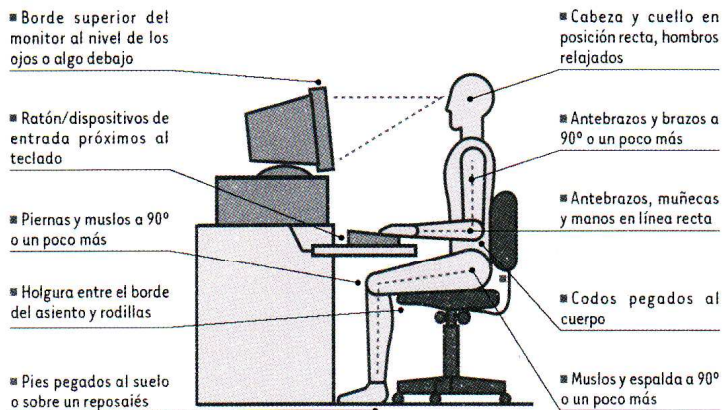
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Servicio Riojano de Salud

Hospital San Pedro
Planta 0
C/ Piqueras, 98
Logroño (LA RIOJA)
Telf.: 941 298 399
Ext.: 88399

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



Posturas forzadas o incorrectas COMO SENTARSE EN SU SILLA DE TRABAJO



- Regule la silla para que los codos estén a la altura del plano de la mesa.
- Mantenga los muslos horizontales y las piernas verticales, si la situación anterior se lo permite.
- Mantenga los pies horizontales descansando sobre el suelo.
- Utilice reposapiés si no llega al suelo sentado en la silla.
- Mantenga el tronco en posición vertical.
- Apoye la espalda en toda su extensión en el respaldo de la silla.
- La postura en el puesto de trabajo sentado no ha de ser estática.
- Mantener la línea de los hombros paralela al plano frontal, evitar la torsión de tronco.
- Compruebe que hay suficiente espacio para las piernas bajo la superficie de trabajo. No almacene material bajo la superficie de trabajo.

Fatiga Visual EL TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

- Regule el brillo, contraste, color en los monitores.
- Oriente el monitor o sitúe el puesto de trabajo respecto a los puntos de luz natural o artificial, de forma que se eviten los reflejos en pantalla.
- Sitúe la pantalla a una distancia entre 40 y 60 cm respecto al usuario.
- Haga revisar por técnicos aquellos monitores que presenten problemas de nitidez, contraste, centelleo o vibraciones de la pantalla.
- Se recomienda situar la pantalla a la altura de los ojos o por debajo.
- Mantenga sus antebrazos, muñecas y manos en posición derecha y en línea recta.
- Utilice un portadocumentos si se realizan tareas frecuentes de introducción de datos.

EJERCICIOS FÍSICOS PARA PUESTOS DE TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

PARA LOS OJOS

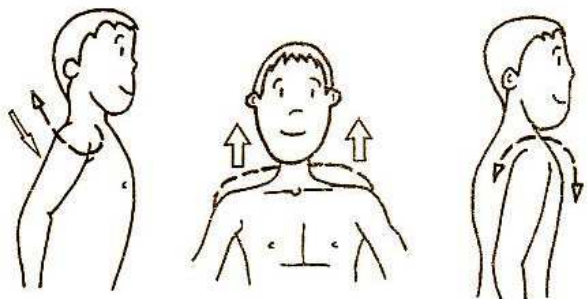
- Mire a lo lejos de vez en cuando.
- Cierre los ojos y mire al techo. Mantenga esta posición durante dos respiraciones. Repetir el proceso mirando al suelo. Hacer lo mismo llevando la vista hacia la derecha y luego hacia la izquierda y describiendo círculos en un sentido y en otro.
- Abra los ojos y mire hacia una esquina de la pantalla, vaya recorriendo las 4 esquinas de la misma en el sentido de las agujas del reloj y luego al revés.
- Repetir el ejercicio orientando la mirada en diagonal.

PARA LA ESPALDA

- Intente variar a menudo de postura mientras esté sentado
- Contraiga los músculos de la cara conservando la posición 5 segundos. Relaje la cara.
- Levante las cejas y abra bien los ojos. Al mismo tiempo, abra la boca y estire los músculos faciales. Mantenga la posición 5 segundos. Relaje la cara.
- Relaje la musculatura de la espalda, respire pausada y profundamente y, en ningún caso, contenga la respiración durante la realización de estos ejercicios.
- Mueva la cabeza como si dijese SI, NO, QUIZAS, NO SE. (suba hombros)



- Haga círculos con la cabeza todo ello despacio.
- Con los brazos caídos a los lados del cuerpo haga círculos con los hombros.

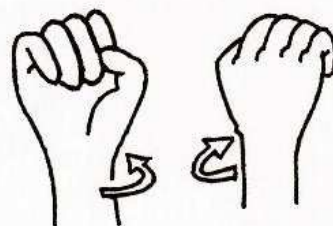


- Mientras mira al lado contrario, coja el codo y tire de él hacia el hombro opuesto. Aguante 10-15 segundos. Repítalo en el otro lado
- Tire suavemente del brazo mientras inclina la cabeza hacia el mismo lado. Aguante 10 segundos y repita hacia el otro lado.

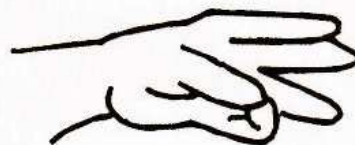
- Con los brazos paralelos al suelo intente llevarlos lo más hacia adelante que pueda, aguante 5 segundos y luego intente juntar los omoplatos, aguante 5 segundos. Haga 5 veces cada ejercicio

PARA LAS MANOS

- Haga movimientos circulares con las muñecas.



- Abra y cierre los dedos.
- Toque con el pulgar una a una la yema de todos los dedos.



EN GENERAL

- Para estirar el cuerpo haga movimientos contrarios a la postura estática.
- Relájese.

