

- Usar una silla con **asiento regulable en altura** y cuyo **respaldo permita apoyar completamente la espalda**, con una suave prominencia para la **zona lumbar**, que sea regulable en altura e inclinación.

Si dispone de **apoyabrazos**, asegurarse de que no choca contra la mesa y permite acercarse.

Si una vez regulada la silla a la altura de la mesa para adoptar la postura sentado "correcta", no alcanzas el suelo con los pies, utiliza un **reposapiés** para que éstos descansen firmemente sobre el piso.

- **Distribuir** los elementos de trabajo en las **zonas óptimas**:
 - Coloca la **parte superior de la pantalla a la altura de tus ojos**. Si trabajas habitualmente con portátiles o tablets, utiliza un adaptador de su altura o un monitor externo.
 - El monitor debe quedar frente a ti a una distancia de 60 ± 15 cm (aproximadamente la longitud de tu brazo)
 - El teclado ha de permitir apoyar los antebrazos sobre la mesa y mantener las manos y las muñecas en posición neutra.
 - El teléfono, portadocumentos o cualquier otro accesorio de trabajo deben colocarse en el radio de alcance de los brazos y en la zona frontal.
- **Alternar** tareas que impliquen postura sentado con otras tareas que supongan desplazamientos o posturas de pie (recoger copias de una impresora, archivar documentos...)
- Realizar **ejercicios de estiramiento**.

Para prevenir la fatiga mental

- Alternar tareas que supongan grados diferentes de concentración.
- Realizar descansos, preferiblemente cortos y frecuentes a largos y espaciados en el tiempo.

De ti también depende

Prevención

Pantallas de visualización de datos



¿Sabías que?

El término “pantalla de visualización (PVD)” se refiere a cualquier pantalla capaz de representar textos, números o gráficos, independientemente de su método de presentación visual.

Si superas las 4 horas diarias o las 20 horas semanales de trabajo efectivo con PVDs, puedes exponerte a:

- Fatiga visual y otros problemas derivados de una iluminación inadecuada (tensión ocular, somnolencia, ojos secos, escozor...)
- Fatiga física y dolores osteoarticulares por el hecho de adoptar posturas incorrectas, realizar movimientos repetitivos o utilizar mobiliario no adaptado durante periodos de tiempo prolongados.
- Fatiga mental debido a las exigencias mentales (atención, rapidez, memoria), horario y pausas de trabajo, además de otros factores como el ruido, la temperatura y humedad, etc.



La probabilidad de sufrir tales consecuencias se relaciona directamente con el tiempo y la frecuencia que permaneces ante la pantalla, el nivel de atención que requiere la tarea y la posibilidad de que puedas efectuar pausas y seguir tu propio ritmo.

Por ello debes

Para prevenir la fatiga visual

- Utilizar un **nivel de iluminación** entre 500-1000 lux para la lectura y la escritura de impresos y otras tareas habituales de oficina.
- Evitar los **reflejos**, orientando correctamente el monitor respecto a las fuentes de luz (perpendicular a las ventanas y de forma que no provoquen reflejos en la pantalla) y utilizando una mesa de superficie mate.
- Mantener **limpia** la pantalla del monitor. Ajustar la **luminosidad** y el **contraste** entre los caracteres y el fondo de la pantalla, adaptándolos a las condiciones del entorno.
- Realizar **ejercicios oculares** que te ayuden a descansar la vista.

Para prevenir la fatiga física

- Adoptar una **postura sentado correcta**
 - Muslos horizontales y piernas verticales, formando un ángulo de unos 90°.
 - Brazos cerca del cuerpo y antebrazos horizontales, formando un ángulo aproximado de 90°.
 - Manos relajadas, alineadas con los antebrazos.
 - Planta del pie en ángulo recto respecto a la pierna, para no forzar los tobillos.
 - Espalda erguida, bien apoyada en el respaldo. Cabeza con la mirada al frente, sin giros.
 - La zona inferior de la mesa debe estar libre de cajas u otros elementos para tener espacio suficiente para las piernas.