

Equipos con pantalla de visualización de datos (PVD)

RE 004/01 - Equipos con PVD

Aprende a identificar los principales riesgos derivados del uso de ordenadores de sobremesa y sigue las recomendaciones que te pueden ayudar a configurar el lugar de trabajo de forma cómoda y segura.

Un **CORRECTO USO Y DISEÑO** del puesto de trabajo nos ayudará a mejorar la **COMODIDAD** en el trabajo

¿Qué es un equipo con pantalla de visualización de datos (PVD)?

Es el conjunto formado por la **pantalla** (independientemente de la tecnología utilizada: VGA, LCD, CRT, plasma...), **el teclado y el ratón**.

¿Soy una persona usuaria de PVD?

Son usuarios de PVD las personas que superen **4 horas diarias** o **20 horas semanales** de trabajo efectivo con estos equipos.

Efectos para la salud

Los principales **efectos** para la salud que están asociados al uso continuo de estos equipos son la **fatiga visual** y los **trastornos musculoesqueléticos (TME)**.

¿Estamos en riesgo?

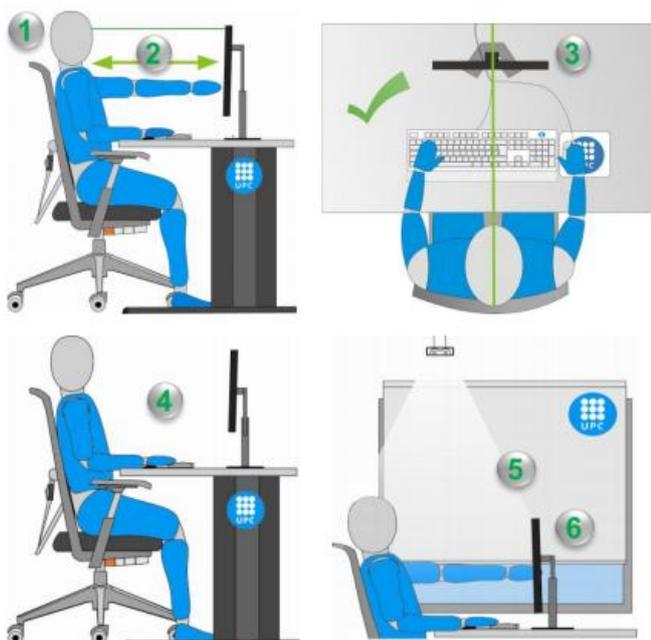
Los **problemas asociados** al uso de estos equipos pueden aparecer **principalmente** por:

- Un **mal diseño** del puesto de trabajo (distribución inadecuada del equipo).
- **Hábitos inadecuados** de trabajo (adopción de posturas forzadas y trabajo en tensión).



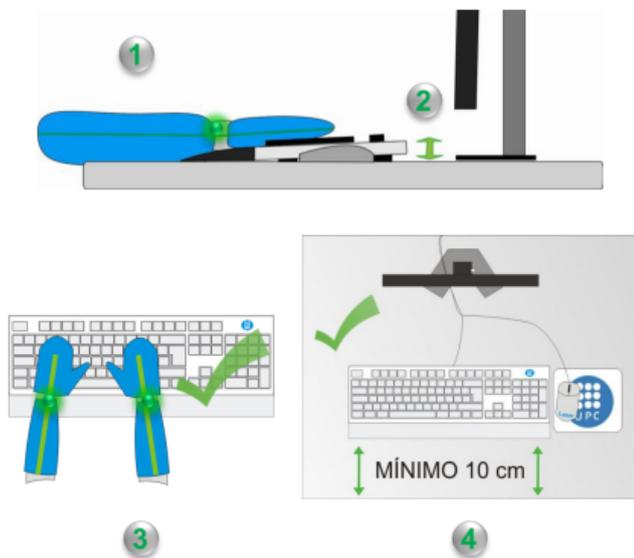
Equipo con pantalla de visualización de datos (PVD)

Adopta **POSTURAS NEUTRAS** de trabajo y **DISTANCIAS ADECUADAS** ojo-pantalla. Sigue las siguientes **RECOMENDACIONES**



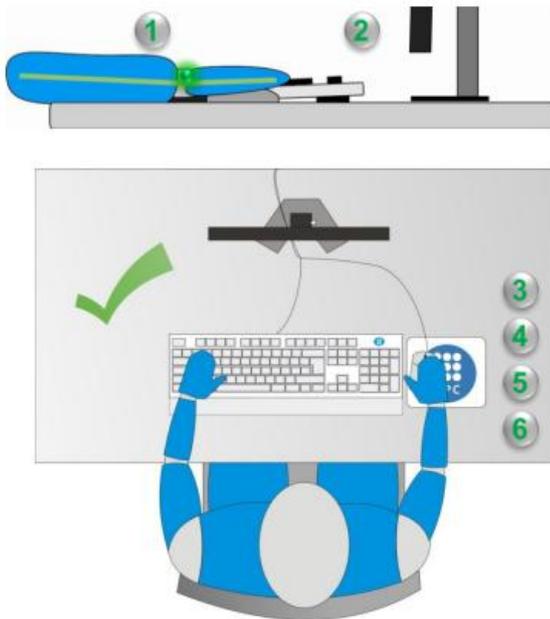
- 1 Altura del monitor.** La **parte superior del monitor** debe situarse **al nivel de los ojos** para garantizar la adopción de posturas de cuello neutras. En caso de utilizar gafas progresivas, la pantalla deberá situarse lo más baja posible.
- 2 Distancia entre los ojos y el monitor.** Se recomienda una distancia **entre 60 y 80 cm** (los ojos se fatigan más en distancias cortas que largas).
- 3 Ubicación del monitor.** El monitor debe situarse **delante de la persona** para evitar giros de cuello.
- 4 Dimensiones del texto, imágenes o gráficos.** Deben tener un tamaño suficiente para que se vean **con comodidad**, sin tener que acercarse (adoptando posturas neutras). Aumenta el tamaño del texto o de las imágenes y, si no es posible, acércate el monitor.
- 5 Reflejos.** Controla mediante cortinas y persianas la incidencia directa del sol. El monitor debe estar orientado perpendicularmente a las ventanas. Con la inclinación de la pantalla podrás controlar los reflejos de la luz.
- 6 Contrastes.** Ajusta el contraste del monitor con el fin de distinguir adecuadamente los textos, los gráficos o las imágenes.

Mantén las articulaciones en **POSICIONES NEUTRAS**. Sigue las siguientes **RECOMENDACIONES**



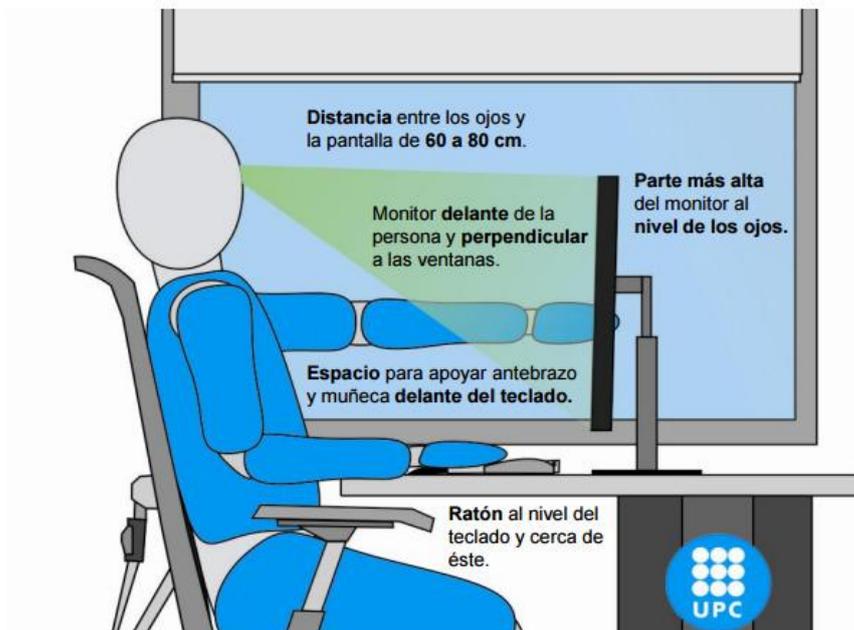
- 1 **Apoyo del antebrazo, la muñeca y la mano.** Esta situación nos ayudará a **reducir la tensión** en los hombros. Durante el trabajo los hombros tienen que estar relajados. Se debe dejar **delante del teclado** un espacio suficiente (mínimo: 10 cm) para garantizar un buen apoyo de la muñeca y parte del antebrazo.
 - 2 **Inclinación del teclado.** Se recomienda **no usar las pestañas posteriores del teclado** con el objetivo de reducir las extensiones de la muñeca (se debe **garantizar la adopción de posturas neutras**).
 - 3 **Antebrazo, muñeca y mano alineados.** Para garantizar la adopción de posturas neutras de trabajo, se recomienda mantener siempre alineados el antebrazo, la muñeca y la mano.
 - 4 **Teclado paralelo al borde de la mesa.** De esta manera, garantizamos un apoyo equilibrado de ambos brazos.
- Articulaciones en posturas neutras**

Recuerda que debes mantener las articulaciones en **POSICIONES NEUTRAS** (antebrazo, muñeca y mano alineados)

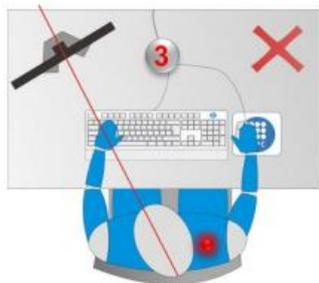


- 1 Apoyar el antebrazo, la muñeca y la mano. Con el objetivo de reducir la tensión y mejorar la comodidad, **se recomienda dejar espacio delante del ratón para apoyar el antebrazo, la muñeca y la mano.**
- 2 Posturas neutras de la muñeca. Se recomienda que los ratones tengan la **mínima altura** posible para garantizar la adopción de posturas neutras y evitar la extensión de la muñeca.
- 3 Antebrazo, muñeca y mano alineados. Se recomienda mover el conjunto del antebrazo, la muñeca y la mano sin realizar desviaciones de la muñeca.
- 4 Ratón al nivel del teclado. El ratón se debe situar al nivel del teclado y tan cerca de éste como sea posible. El cable del ratón debe permitir moverlo con comodidad sin tener que tirar de él o hacer esfuerzos innecesarios.
- 5 Ratón adaptable a la mano. El tamaño del ratón debe ser suficiente para poder apoyar la mano de forma adecuada.
- 6 Disponer de espacio para mover el ratón. Retira todo aquello que no permita mover el ratón con comodidad.

RECUERDA...



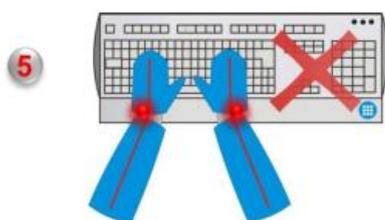
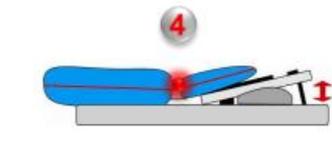
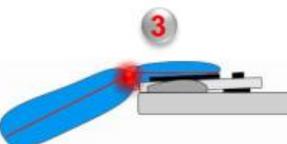
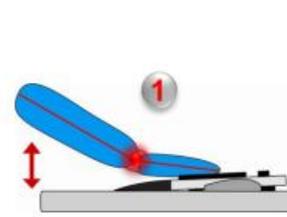
EVITA...



- 1 **Altura inadecuada del monitor.** Parte superior de la pantalla *por encima o por debajo* del nivel de los ojos (esta situación obliga a realizar extensiones o flexiones de cuello).
- 2 **Distancia inadecuada entre los ojos y el monitor.** Especialmente *cuando está muy cerca de los ojos* (menos de 50 cm).
- 3 **Ubicación lateral del monitor.** Cuando está a un lado se tienen que efectuar giros de cuello.
- 4 **Imagen de la pantalla pequeña (texto, números, gráficos o imágenes).** En esta situación, inconscientemente, inclinamos la cabeza hacia adelante para acercarnos a la pantalla.
- 5 **Reflejos.** Luz exterior o interior que incide en el equipo de trabajo y es reflejada hacia los ojos.
- 6 **Contrastes.** Niveles de contraste inadecuados que no permiten visualizar con comodidad textos, gráficos o imágenes.

 **Articulaciones en riesgo**

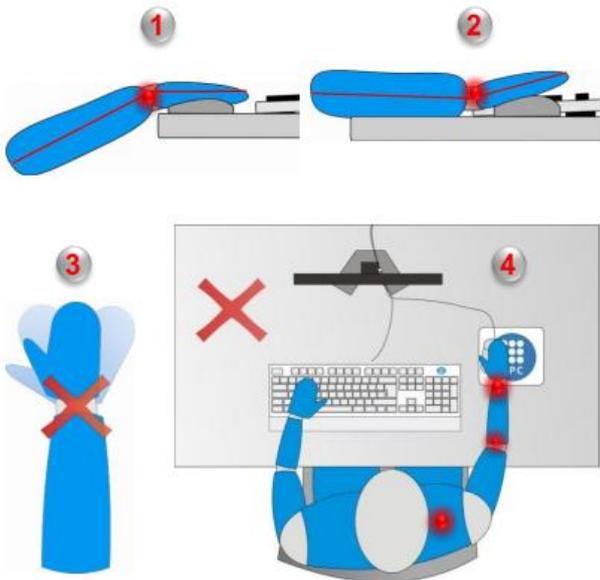
Evita las POSTURAS FORZADAS DE MUÑECA



- 1 **Falta de apoyo de la muñeca y parte del antebrazo.** Esta situación obliga a mantener los hombros en tensión.
- 2 **Apoyo irregular.** El teclado no está paralelo al borde de la mesa; eso provoca que el apoyo de los brazos sea irregular y que, por lo tanto, se sobrecargue más una extremidad que la otra.
- 3 **Teclado en el borde de la mesa.** Esta situación no permite un apoyo adecuado de la muñeca y el antebrazo.
- 4 **Extensión de la muñeca.** Excesiva inclinación del teclado debido al uso de las pestañas posteriores. Esta situación obliga a realizar extensiones de muñeca.
- 5 **Desviación lateral de la muñeca.** Falta de alineación del antebrazo, la muñeca y la mano.

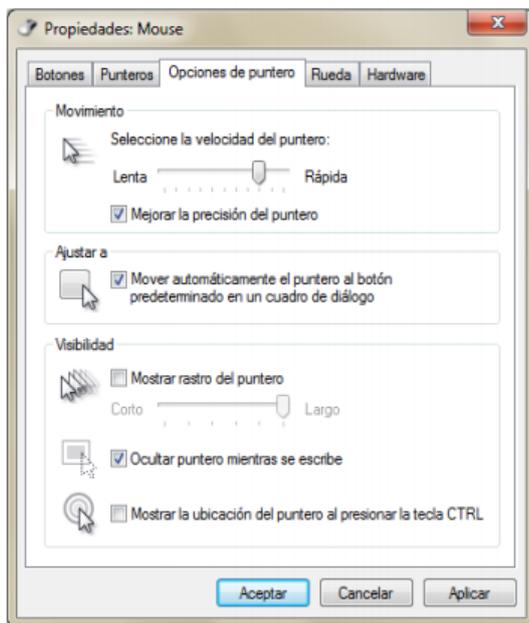
 **Articulaciones en riesgo**

Para trabajar de forma continua con el ratón **EVITA...**



- 1 **Falta de apoyo del brazo.** Esta situación obliga a mantener el brazo y la zona cervical en tensión.
- 2 **Extensión de la muñeca.** Los ratones con demasiada altura obligan a realizar movimientos de extensión de la muñeca (posturas forzadas).
- 3 **Desviación lateral de la muñeca.** Movimiento lateral de la muñeca para mover el ratón a derecha e izquierda.
- 4 **Ratón demasiado lejos.** Obliga a la adopción de posturas forzadas. Esta situación normalmente se da cuando el cable es demasiado corto o bien por hábitos de trabajo inadecuados.
- **Ratón de dimensiones reducidas.** Obliga a encoger la mano.
- **Falta de espacio para mover el ratón.**
- **Articulaciones en riesgo**

También puedes **TENER en cuenta...**



El ratón se mueve usando el pulgar y el cuarto dedo (el anular). El segundo dedo (índice) y el tercer dedo (corazón) deben colocarse suavemente sobre los botones.

Para disminuir el rango de movimiento, ve a "**Propiedades del ratón**", ajusta la velocidad del puntero y compensa la pérdida de precisión seleccionando las pestañas que ves en la imagen.

Inicio > Panel de control > Ratón > Opciones de puntero



Utiliza las abreviaciones del teclado para **ALTERAR EL USO DEL RATÓN**

El uso de abreviaciones te permite reducir la utilización del ratón

Todas las aplicaciones

Control + C	Copia el elemento seleccionado
Control + V	Engancha lo que se ha copiado/recortado
Control + G	Guarda
Control + X	Recorta el elemento seleccionado
Control + A	Abre
Control + P	Imprime
Control + Z	Deshace
Control + E	Selecciona todos los elementos que hay en pantalla
Control + ESC	Presenta el menú Inicio

Word

Control + N	Transforma la palabra seleccionada en negrita
Control + K	Transforma la palabra seleccionada en <i>cursiva</i>
Control + S	<u>Subraya</u> el texto seleccionado
Control + T	Centra el texto seleccionado
Control + J	Alinea el texto seleccionado
Control + D	Alinea a la derecha el texto seleccionado
Control + M	Abre el menú de formato de la fuente

Explorer de Windows o Mozilla Firefox

F2	Cambia el nombre
F3	Busca
Control + X, C, V	Recorta, copia, engancha
Mayús. + Supr.	Elimina sin colocar en la papelera de reciclaje
F4	Últimas páginas web visitadas
F5	Actualiza
Control + G	Ve a
Control + A	Selecciona todo
Control + +	Aumenta el tamaño de la imagen visualizada
Control + -	Disminuye el tamaño de la imagen visualizada



Intenta recordar las abreviaciones que más utilices.
Éstas te ayudarán en tu trabajo diario reduciendo los movimientos innecesarios y mejorando tu eficiencia.