

Pantallas de visualización de datos



5

Prevenir es posible

FINANCIADO POR:

AT 2018-0043



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CCOO
comisiones obreras de Aragón

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Guía sindical para reducir riesgos por el uso de Pantallas de visualización de datos.

Edita_

CCOO Aragón

Elabora_

Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente.

Con la financiación de_

Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales AT 2018-0043

Deposito legal_

Z-2159-2019

Diseña y maqueta_

www.dosmasdos.info

Imprime_

Gráficas Aldaba

Puedes solicitar ejemplares gratuitos escribiendo a_

ases-rlaborales-ar@aragon.ccoo.es

Zaragoza, año 2019

Impreso en papel reciclado 100% libre de cloro.

Introducción

La utilización de equipos informáticos y la aparición de nuevos puestos como el teletrabajo, llevan asociados una serie de riesgos que derivan en alteraciones para la salud de los trabajadores y trabajadoras.

Es imprescindible tener en cuenta y definir los riesgos ergonómicos que debe cumplir el mobiliario en oficinas, los

equipos de trabajo, las condiciones ambientales a las que estamos expuestos y los riesgos sociales derivados de la organización del trabajo.

Esta guía pretende proporcionar medidas preventivas dirigidas a evitar o minimizar los posibles daños sobre la salud relacionados con las Pantallas de Visualización de Datos.

¿Qué se entiende por PVD?

Cualquier pantalla alfanumérica o gráfica, capaz de representar texto, números o gráficos, independientemente del método de representación visual utilizado.

Generalmente esta conectada a un ordenador y unida a un teclado o dispositivo de adquisición de datos.



El **Real Decreto 488/1997**, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo, incluye pantallas de visualización de cualquier tipo de tecnología:

- Rayos catódicos, plasma, y cristal líquido.
- Últimas tecnologías en pantallas de visualización de datos en tres dimensiones, o las tecnologías multipantalla, que permiten el trabajo con aplicaciones en múltiples paneles: tecnología OLED, SED, FED, EPD, etc.
- Pantallas de visualización de microfichas y las pantallas utilizadas en control de procesos.
- Pantallas de control de tráfico aéreo.

¿Quién debe considerarse trabajad@r usuario de PVD?

La finalidad de la normativa en materia de pantallas de visualización de datos, es la protección, la seguridad y la salud de los trabajadores y trabajadoras que utilizan estos equipos ante los riesgos más habituales (trastornos musculoesqueléticos, problemas visuales y fatiga mental).

La probabilidad de que estos trastornos aparezcan, está directamente relacionada con la frecuencia y duración de los periodos de trabajo ante la pantalla y la intensidad y grado de atención requeridos para la tarea, junto con la posibilidad de que el trabajador y trabajadora pueda seguir su propio ritmo de trabajo (autonomía) o efectuar pausas.

Se consideran trabajadores y trabajadoras usuarios de PVD:

Cuando superan las **4 horas diarias** o **20 horas semanales** de trabajo efectivo con equipos o pantallas de visualización.



Aquellos trabajadores y trabajadoras que realicen 2-4 horas diarias o 10-20 horas semanales de trabajo efectivo, siempre que cumplan, además, con al menos 5 requisitos de los siguientes:

- 1.** Dependier del equipo para hacer su trabajo, no pudiendo disponer fácilmente de medios alternativos para conseguir los mismos resultados. Como por ejemplo teleoperadores y vigilantes.
- 2.** No poder decidir voluntariamente si utiliza o no el equipo con PVD para realizar su trabajo.
- 3.** Necesitar una formación o experiencia específicas en el uso del equipo, exigidos por la empresa, para hacer su trabajo.
- 4.** Utilizar habitualmente equipos con pantallas de visualización durante periodos continuos de una hora o más.
- 5.** Que la obtención rápida de información por parte del usuario a través de la pantalla constituya un requisito imprescindible en el trabajo que realiza.
- 6.** Que las necesidades de la tarea exijan un nivel alto de atención por parte del usuario o en aquellos trabajos en los que las consecuencias de un error puede ser crítico.

Daños para la salud



Fatiga física

Dolencias musculoesqueléticas

Son debidas a posturas incorrectas frente a la pantalla y son la causa de un conjunto de alteraciones físicas que pueden afectar a distintas partes del cuerpo (manos, muñecas, codo, nuca y espalda), así como a distintas estructuras anatómicas.

Se pueden originar como consecuencia de:

_ Excesiva inclinación de la cabeza: más de 30 grados produce molestia por sobrecarga en la flexión del cuello y dolores musculares en el mismo.

_ Inclinación del tronco hacia delante sin que exista apoyo en el respaldo ni de los antebrazos en la mesa. Origina un presión intervertebral en la zona lumbar que podría ocasionar un proceso degenerativo de la columna en esa zona.

_ Rotación lateral de la cabeza: más de 20 grados provoca dolores de nuca y hombro.

_ Flexión excesiva de la mano respecto al eje del antebrazo.

_ La inclinación del fémur hacia abajo: puede causar una mayor presión de la silla sobre la cara posterior del muslo

originando mala circulación sanguínea en las piernas.

Estatismo postural

Mantener una misma postura durante la jornada laboral sin pausas ni variación de tareas puede provocar:

_ Trastornos circulatorios.

_ Sobreesfuerzo muscular.

_ Dorsalgias

_ Lumbalgias

Trastornos mio-articulares

Son debidos a movimientos repetitivos o por microtraumatismos acumulados que pueden ocasionar:

_ Síndrome del túnel carpiano.

_ Tendinitis.

Los principales requisitos de diseño de los equipos de trabajo, para evitar los problemas musculoesqueléticos son los relacionados con la silla de trabajo y la colocación de los demás elementos del puesto.



Principales requisitos de diseño para evitar los problemas músculo-esqueléticos.

El Real Decreto 488/1997 de 14 de Abril establece las disposiciones mínimas que han de cumplir los puestos equipados con pantallas de visualización, a fin de prevenir los citados riesgos. Estos requerimientos comprenden el equipo informático, el mobiliario, el medioambiente físico y los programas informáticos.

Silla de trabajo

La altura del asiento debe ser regulable

El respaldo debe tener una suave prominencia para dar apoyo en la zona lumbar.

Es recomendable que se pueda regular la profundidad del respaldo respecto al asiento, para evitar que presionen las piernas en el borde del asiento.

Todos los mecanismos de ajuste deben ser fácilmente accionables desde la posición de sentado.

El tejido del asiento y el respaldo deben ser transpirables.

Las sillas con ruedas permiten una mayor movilidad sin forzar la postura. Deben ser giratorias y tener cinco apoyos en el suelo.

Cabeza

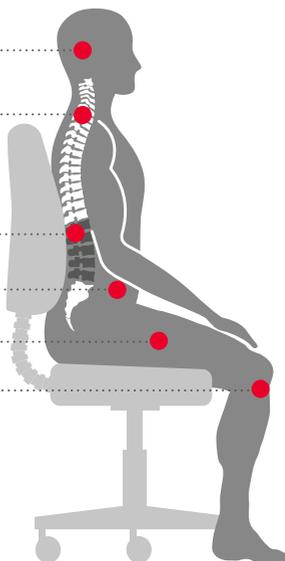
Nuca y hombros

Espalda

Estómago

Muslo

Rodillas





Posturas inadecuadas

1. Giro de cabeza
2. Falta de apoyo en la espalda
3. Elevación de hombros (ajuste mesa-sillón)
4. Falta de apoyo para muñecas y antebrazos
5. Extensión y desviación de la muñeca al teclear

El teclado

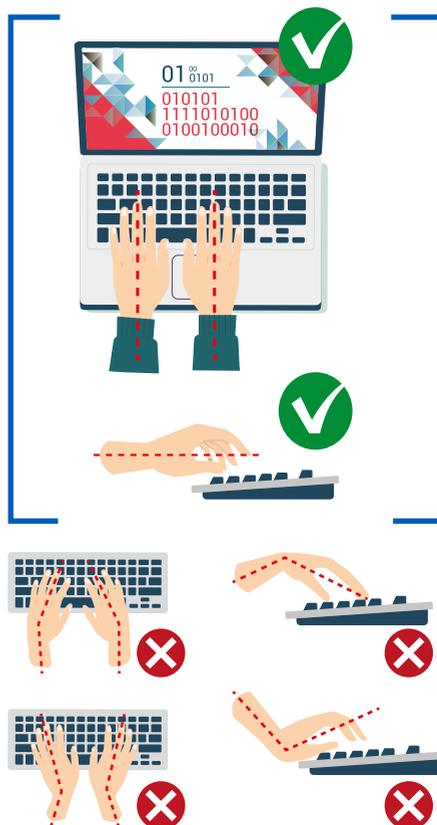
El teclado debe ser independiente del resto del equipo con el fin de colocarlo en la posición más conveniente para el trabajador/a.

Su inclinación debe estar comprendida entre 0 y 25 grados.

El grosor del teclado debe ser menor o igual a 3 cm, contados desde la base de apoyo hasta la parte superior de la 3ª fila de teclas.

Las superficies del teclado deben ser mates para evitar los reflejos y no deben existir esquinas o aristas agudas.

Si el diseño del teclado incluye un soporte para las manos su profundidad debería ser al menos de 10 cm. Si no existe dicho soporte, se debe disponer de un espacio en la mesa delante del teclado.



La mesa o superficie de trabajo

La superficie de trabajo dependerá de las tareas que han de realizarse, y sobre todo, de los elementos que sea necesario disponer en ella.

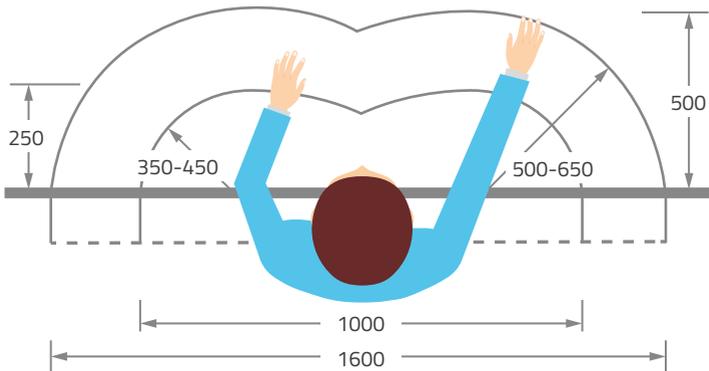
Para tareas generales de oficina, las medidas mínimas aproximadas de la superficie, pueden ser de 80 cm por 120 cm.

Puede ser necesaria una anchura algo mayor a fin de asegurar que entre el teclado y el borde libre de la mesa, quede una distancia de 5 a 10 cm, actuando así ese espacio de resposamanos.

Una buena disposición de los elementos que utilizamos en el área de trabajo nos puede obligar a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de espalda.

Tanto en el plano horizontal como vertical se deben cumplir las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado:

Distancias de alcance de brazos y áreas de trabajo sobre la mesa.





Como evitar los trastornos musculoesqueléticos en PVD

_ Ajustar correctamente la altura del asiento de forma que los codos queden aproximadamente a la altura del plano de trabajo.

_ Sentarse de forma que la espalda permanezca en contacto con el respaldo del asiento.

_ Habilite el espacio suficiente en la mesa de trabajo de manera que no tenga que inclinar el tronco hacia delante para hacer las tareas.

_ Regular la altura del respaldo de la silla, de tal forma que la prominencia de la silla quede situada a la altura de la zona lumbar o curva natural de la parte baja de la espalda.

_ Utilizar de vez en cuando el mecanismo que permite inclinar hacia atrás el respaldo para relajar la tensión de la espalda.

_ Colocar el teclado de forma que quede un espacio delante del mismo en la mesa que sirva de reposamanos.



Fatiga visual

Las causas fundamentales que provocan la fatiga visual suelen ser:

_ Reflejos sobre los elementos del puesto de trabajo

_ Exigencias de la tarea: tiempo y nivel de atención.

_ Iluminación inadecuada del puesto de trabajo.

_ Cambios continuados en la acomodación visual del ojo ocasionando por diversas distancias de trabajo (documentación, pantalla, etc).

El entorno de trabajo y su diseño intervienen en la aparición de la fatiga visual, ya que la propia superficie del monitor hace que sea susceptible a los reflejos y a los deslumbramientos. La colocación de la pantalla adquiere una relevancia importante, junto con la cobertura de las ventanas y difusores de luz en las luminarias.



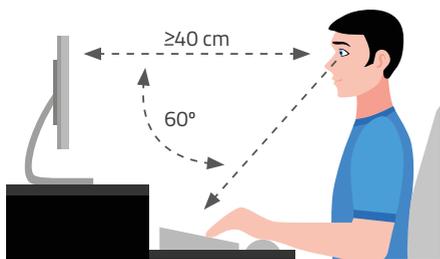
Principales requisitos de diseño ergonómico para evitar los problemas visuales.

PANTALLA

Caracteres: deben estar bien definidos y configurados de forma clara, así como tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones.

Imagen: deberá ser estable, sin reflejos, sin fenómenos de destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad. Debe ser orientable o inclinable a voluntad, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario.

En relación a la colocación de la pantalla, se recomienda situarla a una distancia superior a 40 cm. respecto a los ojos del usuario y a una altura que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60 grados bajo la línea horizontal:



Para una mejor visualización de la pantalla, es deseable que la curvatura de su superficie sea la menor posible, es decir, preferentemente plana. Esto contribuye a reducir los reflejos molestos provocados por las fuentes luminosas del entorno. Podemos reducir o eliminar los reflejos de la siguiente forma:

— Actuando sobre el entorno o espacio de trabajo donde se ubica la pantalla y sobre los mecanismos que permiten su reorientación.

— Eligiendo el tipo de luminarias y la disposición de las mismas.

— Incorporación de filtros antirreflejo apropiados, teniendo en cuenta que pueden tener efectos como el oscurecimiento de la pantalla o el desequilibrio de las luminancias*.

Debemos tener en cuenta la incorporación cada vez mayor de las pantallas de cristal líquido. En relación a las pantallas de cristal líquido respecto de las de rayos catódicos hay que destacar dos ventajas fundamentales:

1. Las pantallas de cristal líquido no emiten radiaciones ya que la técnica para generar imágenes no utiliza emisiones de electrones, además de que el parpadeo es prácticamente inapreciable.

*Luminancia: es la cantidad de flujo luminoso que incide, emerge o atraviesa una determinada superficie en una dirección determinada.

2. La presencia de reflejos y la pérdida de contraste en la pantalla dependen del acabado superficial (tratamientos antirreflejos), de la misma y la disposición del puesto con respecto a las fuentes de luz.

El uso de filtros disminuye la luminancia y el contraste, además de exigir unas labores de limpieza y mantenimiento muy frecuentes. Los filtros más comunes que se utilizan son de cristal con tratamiento antirreflejo.

No obstante, el uso de los filtros es una medida que se tomará solo en último extremo, cuando no se pueda corregir con medidas de diseño.

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), recomienda los siguientes requisitos mínimos en función del tipo de trabajo principal que se realice:

TRABAJO PRINCIPAL	TAMAÑO DE LA PANTALLA (DIAGONAL)	RESOLUCIÓN (Nº DE "PIXELES")	FRECUENCIA DE IMAGEN
OFICINA	35 cm (14")	640 x 480	70 Hz
GRÁFICOS	42 cm (17")	800 x 600	70 Hz
PROYECTOS	50 cm (20")	1024 x 768	70 Hz

Mirar una pantalla más de una hora provoca fatiga visual, fotofobia y pesadez ocular.

Según un estudio realizado por expertos de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), pasar más de una hora mirando una pantalla provoca fatiga visual, fotofobia, pesadez ocular, dificultad de enfoque, enrojecimiento y borrosidad en la visión de cerca. El estudio se realizó sobre una muestra de 26 personas en edades comprendidas entre los 21 y los 50 años.

La fatiga visual aumenta en función del tiempo de observación de la pantalla, dado que, según se desprende de los resultados, las molestias se incrementan hasta cuatro veces más desde el inicio de la exposición hasta el final.

Esto es especialmente acusado en el caso de las mujeres, ya que, aunque no se conocen las razones, padecen el doble de fatiga visual que los hombres, al igual que las personas que llevan lenti-lla o gafas.

Con el objetivo de evitar las molestias, en el resultado del estudio se destaca la importancia de ser consciente de la salud visual y de llevar a cabo determinadas medidas preventivas como, por ejemplo, descansar 20 segundos cada 20 minutos delante de una pantalla o poner protectores con el fin de disminuir el exceso de luz.

Fuente: Artículo de Diario Médico (17/03/2016)



Recomendaciones para prevenir la fatiga visual

Utilizar la pantalla de buena calidad, de manera que no se produzcan reflejos molestos.

Orientar el puesto de manera que quede situado paralelamente a las ventanas.

Ajustar los controles de brillo y contraste hasta conseguir las condiciones más confortables para la vista.

Realizar pequeñas pausas periódicas para prevenir la fatiga visual y si es po-

sible alternar el trabajo en pantalla con otros que supongan una menor carga visual.

Realizar ejercicios de relajación de la vista:

- 1.** Contemplar de vez en cuando escenas lejanas
- 2.** En las pausas realizar ejercicios de "palmeado": colocar las palmas de las manos sobre los ojos, manteniéndolos abiertos y sin tocar los párpados, permanecer así 20 o 30 segundos, sin ver ninguna luz.





Fatiga mental

Consiste en una disminución de la eficiencia funcional mental debido generalmente, a un esfuerzo intelectual o mental excesivo, es decir, el trabajador es menos eficiente al realizar su tarea ya que, por ejemplo, comete más errores.

Este trastorno se puede presentar puntualmente o en un periodo corto de tiempo debido, por ejemplo, a una cantidad mayor de trabajo o por el contrario, se puede presentar de forma más duradera afectando a su salud o a otros aspectos como son: bajas laborales, disminución de la productividad, motivación, relaciones sociales (compañeros, familiares y/o amigos), entre otras.

Síntomas de la fatiga mental

Síntomas somáticos: cefaleas hipersudoración, palpitaciones, mareos y trastornos digestivos.

Síntomas psíquicos: ansiedad, irritabilidad, estados depresivos, llegando a una situación de estrés, si el organismo es incapaz de recuperar por si mismo el estado de normalidad o si no son corregidas las condiciones desfavorables: ambiente, trabajo mal organizado, etc.

Trastornos del sueño: pesadillas, insomnio y sueño agitado.

Los riesgos asociados al uso prolongado de equipos con pantallas de visualización de datos están muy ligados al diseño de las tareas y la organización del trabajo.

Si llevamos a cabo una buena organización y distribución de las tareas, se puede conseguir conceder a los trabajadores/as un margen de autonomía suficiente como para poder llevar su propio ritmo de trabajo y realizar pequeñas pausas para prevenir la fatiga física, visual y mental.



Recomendaciones para prevenir la fatiga mental

_ Las pausas se deben realizar antes de que sobrevenga la fatiga.

_ Son más efectivas las pausas cortas y frecuentes que las pausas largas y escasas.

_ Es preferible que las causas se realicen lejos de la pantalla y que permitan al trabajador cambiar de postura, dar algunos pasos y relajar la vista.

_ Lo más habitual es establecer pausas de unos 10 o 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo, aunque se podría reducir la frecuencia de estas pausas, dependiendo de la atención y el esfuerzo que requiera las tareas a realizar.

_ Participar y proponer mejoras en la organización del trabajo y contribuir, siempre que sea posible, a favorecer el trabajo en equipo.

En este sentido, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), las medidas orientadas a evitar la fatiga mental del trabajador/a van orientadas a evitar las siguientes situaciones:

_ Evitar la sobrecarga de trabajo

_ Evitar la repetitividad que pueda provocar monotonía o insatisfacción

_ Eliminar la presión indebida de tiempos

_ Mejorar la supervisión del trabajo que se realiza por parte de los superiores.

Trabajos con equipos portátiles

El Real Decreto 488/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos de pantallas de visualización, especifica que los equipos portátiles quedan excluidos del ámbito de aplicación del mismo, siempre y cuando no se utilicen "de modo continuado en un puesto de trabajo".

Los equipos portátiles no cumplen los requisitos de diseño, por lo que no se aplica la disposición ergonómica de los elementos.

Los principales problemas que podemos citar en relación con estos equipos son:

El tamaño de la pantalla puede ser insuficiente para permitir una lectura adecuada de los caracteres.

El teclado y la pantalla no son independientes, por lo que se hace difícil conjugar las exigencias de distancia de

lectura y la posición adecuada de mano-brazo.

Los dispositivos de entrada de datos de los equipos portátiles tienen un menor tamaño (teclado y ratón), lo que obliga a posturas y movimientos forzados de los dedos y muñecas.

El confort ambiental

Iluminación

El trabajo con pantallas de visualización requiere una iluminación adecuada para evitar deslumbramientos. Los niveles aceptables en espacios de trabajo oscilan entre los 300 y los 500 Lux. Por encima de estos valores se puede incrementar la fatiga visual.

Los deslumbramientos se pueden producir por:

Por el contraste debido a la excesiva diferencia entre las luminancias del plano posterior y de la pantalla.

Deslumbramientos repetidos cuando en la pantalla refleja la cara del trabajador/a o algún otro foco luminoso.

Recomendaciones para una correcta iluminación del área de trabajo:

Las luminarias se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a

30 grados respecto de la visión horizontal (ver fig. pág. 14).

La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del trabajador/a.

Situación de luminarias en relación con la superficie del trabajo.

Se evitarán las superficies de trabajo brillantes y con colores oscuros.

Si se dispone de luz natural, las ventanas dispondrán de elementos de protección regulables que impidan los deslumbramientos provocados por los rayos de sol.

Los colores de los espacios de trabajo influyen en el confort de los trabajadores y trabajadoras. Si se trata de la realización de un trabajo monótono es aconsejable la utilización de colores estimulantes en superficies pequeñas como por ejemplo mamparas, puertas etc.

Si por el contrario la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y suaves.



Ruido

Para los trabajos de oficina que exigen cierta concentración, el ruido puede ser un factor de riesgo que produce disconfort. Este ruido generalmente lo originan las impresoras, teléfonos u otros terminales instalados en el espacio de trabajo.

Para las tareas de gran concentración como son las de programación y diseño, el nivel de ruido tolerable no puede superar los 55 dB (A).

Para las tareas de menor concentración el nivel adecuado no puede superar los 65 dB(A).

Ambiente térmico

El **Real Decreto 486/1997** establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. En particular, en su Anexo III recoge las condiciones ambientales en los lugares de

trabajo en las que figuran los requisitos en cuanto a ambiente térmico que deben cumplirse y que son los siguientes:

— La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 °C. La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25 °C.

— La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70%, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50%.

Este factor es especialmente importante ya que un porcentaje demasiado bajo de humedad provoca sequedad en las mucosas conjuntivales y respiratorias. Por otra parte, un nivel de humedad demasiado elevado entraña una disminución en la atención, en la vigilancia y destreza de las tareas.

Por otro lado debemos tener en cuenta el **Real Decreto 1826/2009, de 27 de Noviembre**, por el que se modifica el Reglamento de instalaciones térmicas en los edificios.

Establece que por razones de ahorro energético se limitarán las condiciones de temperatura en el interior de los establecimientos habituales que estén acondicionados situados en los edificios y locales destinados a uso administrativo.

Radiaciones y rayos electromagnéticos

Los campos electromagnéticos generados por las pantallas de visualización, pueden interferir en el correcto funcionamiento de los dispositivos informáticos y causar molestias al operador/a.

— Radiaciones ionizantes:

en el tubo de rayos catódicos de la pantalla se generan electrones que son dirigidos hacia la superficie interna del cristal frontal del tubo. Esta radiación ionizante es de muy baja energía.

Todos los estudios llevados a cabo sobre radiaciones ionizantes, coinciden en que los niveles de emisión de rayos X en PVD, están muy por debajo de los estándares y del nivel ambiental de

causa natural al cual la población general está expuesta.

— Radiaciones no ionizantes

Ultravioleta: todas las mediciones efectuadas en ambientes de trabajo con PVD son del orden de dos o tres veces inferior a los estándares establecidos a nivel ocupacional y miles de veces inferior a la luz solar.

Infrarroja: todas las mediciones efectuadas se encuentran en niveles inferiores al 1% del nivel existente en ambientes exteriores.

En relación al ahorro de energía en el uso de aparatos informáticos, consulta información en nuestra web:

www.saludlaboralymedioambiente.ccooaragon.com



Medidas para la gestión preventiva en pantallas de visualización de datos

1. La evaluación de riesgos:

La empresa debe realizar la evaluación de riesgos de los trabajadores usuarios de equipos con pantallas de visualización, especialmente los relacionados con la fatiga visual, los trastornos musculoesqueléticos y los derivados de la carga mental (Art. 4 **Real Decreto 488/1997** sobre disposiciones mí-

nimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización).

La evaluación debe tener en cuenta los posibles riesgos para la vista, los problemas físicos y de carga mental, así como el posible “efecto combinado” de los mismos. Dado que estos riesgos se relacionan con diferentes factores causales derivados del diseño del puesto, el ambiente físico y la organización del trabajo.

Los trabajadores y trabajadoras deben ser informados de los resultados de la evaluación y de las medidas correctoras que en su caso, deben ser aplicadas.

2. La vigilancia de la salud:

La empresa garantizará el derecho de los trabajadores y trabajadoras a una vigilancia adecuada de su salud, teniendo en cuenta en particular los riesgos para la vista y los problemas físicos y carga mental, así como el posible efecto añadido o combinado de los mismos.

Dicha vigilancia deberá cumplirse en las siguientes ocasiones:

- _ Antes de comenzar el trabajo con una pantalla de visualización.
- _ Posteriormente y con periodicidad ajustada al nivel de riesgo.
- _ Cuando los resultados de la vigilancia de la salud lo hiciese

necesario, los trabajadores y trabajadoras tendrán derecho a reconocimientos oftalmológicos.

3. Formación y participación de los trabajadores/as:

La empresa deberá garantizar que cada trabajador/a reciba formación adecuada sobre las modalidades de uso de los equipos con pantallas de visualización, antes de comenzar este tipo de trabajo y cada vez que se modifique la organización del puesto.

El empresario deberá consultar a los trabajadores y trabajadoras y permitir su participación en el marco de los Comités de Seguridad y Salud, Comités de empresa y negociación colectiva, en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y la salud en el trabajo. Los trabajadores/as tienen derecho a efectuar propuestas dirigidas a la mejora de la seguridad y salud en la empresa (Art. 18.2 LPRL).

Bibliografía

- _ Guía técnica "Introducción básica para el trabajador usuario de pantallas de visualización de datos". INSHT.
- _ Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con Pantallas de Visualización. INSHT.
- _ Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de lugares de trabajo. INSHT.
- _ Ley 31/1995 de 8 de Noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- _ Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización (2ª Edición). INSHT.
- _ NTP 139. El trabajo con pantallas de visualización
- _ NTP 242. Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas
- _ NTP 602. El diseño ergonómico del puesto de trabajo con pantallas de visualización: el equipo de trabajo.
- _ Real Decreto 486/1997. Disposiciones mínimas de seguridad y salud de los lugares de trabajo.
- _ Real Decreto 488/1997. Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización de datos.

www.saludlaboralymedioambiente.ccooaron.com

Prevenir es posible

¡Llámanos!
Estamos para atenderte

Asesoría Técnica en Prevención de Riesgos
Laborales
Secretaría Salud Laboral
de CCOO Aragón



Pº Constitución 12, 3ª planta
(50008) Zaragoza



976483276 || 976483235



ases-rlaborales-ar@aragon.ccoo.es

P R E V E N C I Ó N

FINANCIADO POR:

AT 2018-0043



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CCOO
comisiones obreras de Aragón