



# PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

Definimos como puesto de trabajo equipado con PVD, desde un punto de vista técnico y de acuerdo al RD 488/97, como el conjunto de un sistema informático integrado por una pantalla alfanumérica o gráfica, independiente del método de representación visual utilizado, de un teclado y/o de un programa que garantice la interconexión persona/máquina, de accesorios opcionales (módem, escáner, impresora, etc.), de una silla y de una mesa, así como de un entorno laboral.

Se le denomina Trabajador Usuario y está especialmente protegido por la anterior normativa, cualquier trabajador que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización y se den las siguientes circunstancias:

- Tiene dependencia del equipo para realizar su trabajo.
- No puede decidir voluntariamente si utiliza o no el equipo para realizar su trabajo.
- Necesita una formación o experiencia específicas exigidas por la empresa.
- Utiliza el equipo durante periodos continuos de una hora o más.
- Utiliza los equipos diariamente o casi diariamente.
- Necesita recibir información rápida para el usuario a través de la pantalla.
- Las tareas necesitan un alto nivel de atención por parte del usuario.

Estos requisitos, los cuales se cumplen en la mayoría de trabajos de carácter administrativo, obligan al trabajador a permanecer gran parte de su jornada en posturas estáticas y forzadas a causa de una incorrecta distribución del mobiliario y equipos informáticos.

*Por ello deberán tenerse en cuenta las siguientes indicaciones para evitar la aparición de molestias músculo esqueléticas:*

## 1. Mobiliario informático

**La mesa:** Serán de superficie suficientemente amplia para permitir una distribución flexible de la pantalla, teclado, etc. Para tareas generales de oficina, las medidas aproximadas mínimas de la superficie, pueden ser de 80 cm por 120 cm.

La altura de la mesa estará en función de la talla del operador, de tal forma que esté sentado correctamente y accionando el teclado queden los antebrazos próximos a la horizontal.

Se recomienda que exista un espacio de, al menos 70 cm de ancho, para tener una postura cómoda de las piernas y la profundidad ha de ser de 60 cm a nivel de las rodillas y de 80 cm al nivel de los pies.

El acabado deberá tener aspecto mate, con el fin de minimizar los reflejos, y tonos neutros.



**La silla:** Debe proporcionar un soporte estable, libertad de movimientos, una postura confortable y ser apropiada a las tareas a realizar. Debe ser regulable la altura y la profundidad del asiento, sea ligeramente inferior a la longitud del muslo.

Son preferibles respaldos con apoyo lumbar y que den también soporte a la parte superior de la espalda. La regulación del respaldo debe cubrir diferentes grados de inclinación. Los mecanismos de ajuste serán de fácil manejo. Se recomienda utilizar sillas con 5 apoyos para el suelo y dotadas con ruedas de una resistencia que eviten desplazamientos involuntarios.



**Reposapiés:** Puede ser necesario en aquellos casos en que la altura de la mesa no sea ajustable y la altura a la que el usuario ha de regularse la silla no le permita apoyar adecuadamente los pies en el suelo para adoptar posturas correctas.

Las características mínimas que deben cumplir son: 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad; inclinación entre 5 y 15° sobre el plano horizontal y superficie antideslizante, para los pies y el suelo.

**Portadocumentos:** Es adecuado para reducir esfuerzos de acomodación visual, ya que así se encuentran la misma altura y el mismo plano de visión que el monitor.

Debe ser adecuado al tamaño para colocar los documentos y ajustable en altura, inclinación y distancia.

**Características de la pantalla del ordenador:** La imagen de la pantalla será estable, sin destellos. Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara.

Se aconseja una pantalla no inferior a 14 pulgadas en oficinas y para diseño gráfico no inferior a 17 pulgadas. El usuario podrá ajustar con facilidad la luminosidad, el contraste y el fondo de la pantalla.

Utilizar preferentemente polaridad positiva (caracteres oscuros sobre fondo claro) frente a polaridad negativa (caracteres brillantes sobre fondo oscuro), que ofrece mayores ventajas. Situarla a una distancia superior a 400 y menor a 900 mm, respecto a los ojos del usuario. La parte superior del borde de la pantalla deba quedar a la altura de los ojos del usuario, la zona preferida por los usuarios se sitúa entre la línea de visión horizontal (ángulo de 0°) y un ángulo de 30°.

Respecto a las pantallas de cristal líquido hay que destacar que no emiten radiaciones, el fenómeno del parpadeo es prácticamente inapreciable, tienen un menor consumo de energía pueden ser legibles incluso a la luz del sol y su poca profundidad permiten una mejor colocación.

En caso de no poder evitar los reflejos mediante ubicaciones correctas o tratamientos adecuados, sería necesario instalar filtros polarizados.

**Características del teclado:** La altura de la tercera fila de teclas no excederá de 30 mm. sobre la superficie de trabajo. La inclinación debe ser entre 0 y 25° respecto al plano de la horizontal.

El soporte para las manos deberá tener una profundidad de al menos 10 cm., desde el borde hasta la primera fila de teclas.

**Ratón:** El ratón deberá de adaptarse a la curvatura de la mano. El manejo debe de permitir el apoyo de los dedos, mano o muñeca en la mesa, pudiendo lograr un accionamiento preciso.

El manejo del ratón debe de ser posible tanto para diestros como para zurdos.