

## Caso práctico 7 - Descripción

- **Lugar de trabajo**

Puesto de trabajo administrativos en una oficina de ambiente diáfano.

- **Tareas y tiempo de dedicación**

En una jornada de 8 horas, las tareas que se realizan son principalmente de uso de ordenador para gestión administrativa. La comunicación telefónica es puntual.

- **Equipos y materiales**

Todos los son análogos.

Disponen de una mesa amplia a altura adecuada y sin obstáculos para las extremidades inferiores. Las pantallas tienen posibilidad de regulación en altura y las personas hacen un uso óptimo del puesto de trabajo, adoptando posturas correctas y posicionando los equipos de forma correcta sobre el área de trabajo.

Las sillas tienen 4 ruedas, una regulación de la altura del asiento insuficiente para algunos trabajadores y no dispone de apoyo lumbar. Además, no tienen reposabrazos.

- **Ritmo**

El ritmo de trabajo es autónomo. No hay tareas administrativas que se deban finalizar a una hora exacta.



## Caso práctico 7 - Análisis y solución

### Identificación de Peligros

#### Identificación de peligros

**Si** **No**

¿Hay presencia de levantamiento manual de cargas?

¿Hay presencia de movimientos repetitivos de manos-brazos?

¿Hay presencia de uso de ordenador?

### Diagnóstico

#### Uso de ordenador (PVD)

**Si** **No**

**Mesa:** ¿es de altura fija menor a 73 cm o si es superior a 76 cm hay ausencia de reposapiés?

**Espacio libre:** ¿el espacio libre para las piernas tiene una distancia menor a 60 cm desde el borde la mesa hacia delante y hacia al suelo?

**Silla:** ¿el asiento es de altura fija o de regulación difícil o insuficiente?

**Silla:** ¿la silla es sin ruedas o sin apoyo curvo para la espalda o con menos de 5 ruedas?

**Pantalla:** ¿su parte superior está por debajo o por arriba de la altura de los ojos?

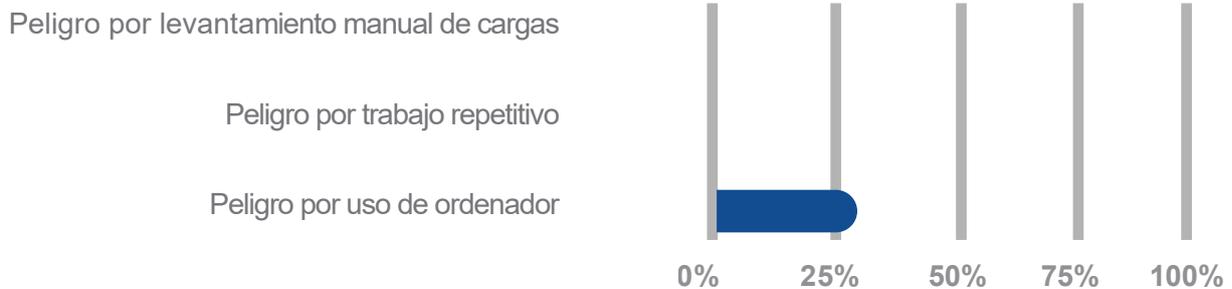
**Periféricos:** ¿teclado y ratón deben estar en una posición fija o en el espacio libre para posicionarlos cómodamente es insuficiente?

**Interacción:** ¿la persona hace un uso incorrecto del puesto de trabajo?

## Caso práctico 7 - Análisis y solución

### Ver resultados de la herramienta



### Ver recomendaciones

### Riesgo por uso de ordenador (PVD)

Peligro por trabajo repetitivo: **Presente**

Factores de riesgo significativos: **Recomendaciones**

**Aiento de la silla inadecuado:** Cambia la silla. La silla debe ser regulable en altura, con una fácil regulación para acomodarlo a las dimensiones del usuario.

**Apoyos de la silla insuficientes:** Cambia la silla. La silla debe tener 5 ruedas y apoyo lumbar; esto permitirá la movilidad, la estabilidad y reducirá la carga en la espalda.

### Aplicación de recomendaciones



### Aplicación de recomendaciones

Se cambian las sillas, adquiriendo unas con las siguientes características:

- 5 ruedas
- Regulación fácil y accesible
- Capacidad de regulación de la altura del asiento mayor al rango de 40 a 50cm desde el suelo
- Apoyo lumbar

El hecho que las sillas anteriores no dispusieran de apoyabrazos no generaba un problema, por que el apoyo de los antebrazos en la mesa de trabajo era correcto. Aún así, las sillas nuevas tienen apoyabrazos para favorecer el cambio de postura.

## Caso práctico 7 - Análisis y solución

### Confirmación de mejora con la herramienta de autodiagnóstico de TME's

#### Uso de ordenador (PVD)

**Si****No**

**Mesa:** ¿es de altura fija menor a 73 cm o si es superior a 76 cm hay ausencia de reposapiés?

**Espacio libre:** ¿el espacio libre para las piernas tiene una distancia menor a 60 cm desde el borde la mesa hacia delante y hacia al suelo?

**Silla:** ¿el asiento es de altura fija o de regulación difícil o insuficiente?

**Silla:** ¿la silla es sin ruedas o sin apoyo curvo para la espalda o con menos de 5 ruedas?

**Pantalla:** ¿su parte superior está por debajo o por arriba de la altura de los ojos?

**Periféricos:** ¿teclado y ratón deben estar en una posición fija o en el espacio libre para posicionarlos cómodamente es insuficiente?

**Interacción:** ¿la persona hace un uso incorrecto del puesto de trabajo?