

## Caso práctico 8 - Descripción

- **Lugar de trabajo**

Puesto de trabajo de oficina dedicado al control y gestión de pedidos.

- **Tareas y tiempo de dedicación**

La jornada laboral es de 8 horas, con una pausa en medio de 1 hora para comer.

Las tareas que realiza simultáneamente son la recepción de pedidos y su gestión (registro de venta y de producción), dedicando más o menos la mitad del tiempo a cada una.

- **Equipos y materiales**

La persona trabaja con un ordenador portátil; tiene una pantalla fija conectada al portátil para tener dos áreas de visualización, una con la información de la recepción de pedidos y la otra con el aplicativo de la gestión.

Como se ve en la imagen, además, la persona ubica el portátil y la pantalla adicional en unas posiciones que le generan torsión de tronco y de cuello constantes y no le permiten apoyar cómodamente los antebrazos para el uso del teclado.

La mesa, aunque está ubicada contra la pared, es suficientemente profunda para permitir estirar las piernas.

La silla tiene 5 apoyos en el suelo, una capacidad de regulación adecuada y apoyo lumbar.

- **Ritmo**

El ritmo es autónomo. La persona puede realizar las micropausas que considere, pero no requiere gestionar el pedido al minuto. Sólo se tiene que asegurar que los pedidos recibidos el día anterior quedan gestionados.

## Caso práctico 8 - 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?

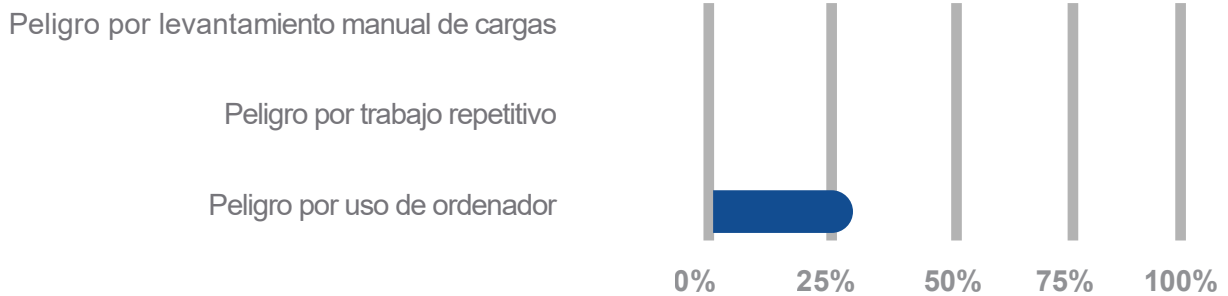
**Periféricos:** ¿teclado y ratón deben estar en una posición fija o en el espacio libre para posicionarlos cómodamente es insuficiente?

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

## Caso práctico 8 - 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**

**Altura de la pantalla inadecuada:** Sube o baja la base de la pantalla para que su parte más alta quede a la altura de los ojos una vez que la persona se ha regulado la altura del asiento.

**Ubicación de teclado y/o ratón inadecuada:** El teclado y el ratón se deben ubicar libremente sobre la mesa, permitiendo el apoyo de los antebrazos para su uso.

**Uso inadecuado del puesto de trabajo:** Aunque el puesto cumpla los requerimientos mínimos, es importante concienciar y formar a los trabajadores para hacer un buen uso del puesto.

## Caso práctico 8 - Análisis y solución

### Aplicación de recomendaciones

Se realizan las siguientes acciones:

- El portátil se ubica fuera de la mesa de trabajo, sólo se usa de procesador y disco, pero no se interactúa con él.
- Se conecta el portátil a dos pantallas fijas y un teclado inalámbrico para permitir libertad de movimiento y apoyo de los antebrazos.
- Se desarrollan acciones de concienciación, formación y supervisión para un óptimo uso del puesto de trabajo, proporcionando los criterios adecuados para adaptarse el puesto de trabajo correctamente.

### 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?