

Normas sobre ergonomía

En esta sección se va a dar consejos específicos para personas que estén mucho tiempo delante del ordenador, tanto montándolo como utilizándolo.

Normalmente los informáticos son puestos de trabajos que en algunos de ellos exigen muchas horas de dedicación delante del ordenador (administrativos, secretarias, contables, escritores, grabadores de datos, delineantes...).



Cuando se está durante mucho tiempo delante de un ordenador tanto en su montaje como en su manejo se pueden producir los siguientes problemas:

Trastornos musculoesqueléticos . Sobre todo en espalda, cuello, hombros, manos y brazos.

Problemas visuales . Sobre todo irritaciones y enrojecimiento de los ojos, visión borrosa... Generalmente puede ser provocados por los esfuerzos de mirar a la pantalla y a los documentos con los que se esté trabajando.

Fatiga mental . Cuando se realizan tareas repetitivas o monótonas o incluso cuando el ritmo de trabajo es excesivo se produce la fatiga mental. La utilización de programas informáticos inadecuados durante mucho tiempo también puede producir fatiga mental.

Trastornos musculoesqueléticos



Estos problemas posturales pueden ser causado por: una silla deficiente, escritorio demasiado bajo o inclinación excesiva de la cabeza y del tronco.

También se dan problemas en las muñecas, que se evitan manteniéndolas lo más rectas posibles.

Problemas visuales

Para los usuarios que ya llevan algunos años quemando pestaña delante de un monitor la primera y más extendida secuela que te encuentras es la miopía. La vista se hace vaga, se acostumbra a trabajar en las distancias cortas, se deja de parpadear, y cada vez resulta más borroso lo que queda lejos. Es habitual la sensación de vista cansada, hipersensibilidad a la luz, irritación, mareos, visión borrosa, dolor de cabeza...

En ocasiones si hay mucha diferencia de luminosidad entre pantalla y los documentos con los que se esté trabajando la adaptación que hacen los ojos a estas diferencias provoca fatiga visual. La falta o una luminosidad incorrecta también provocará estos síntomas.

Estos problemas visuales son acusados, normalmente, por motivos de una deficiencias en el alumbrado, por ejemplo, mucha luz exterior que incide en la pantalla del monitor, ó pantallas sin brillo y nitidez, monitores en ocasiones sucios, sin evitar reflejos molestos. También se suelen dar iluminación focalizada en la pantalla cuando tendría que ser homogénea, la misma en la habitación que en la pantalla.

Es recomendable emplear un tamaño de letra legible.



Fatiga mental

La utilización, sin descanso ó pausa en el trabajo, de programas informáticos durante mucho tiempo puede producir fatiga mental.

Ser escrupuloso con los descansos (15 minutos cada hora de trabajo frente al PC), relajar los ojos y procurar mirar de vez en cuando a algún punto lejano.

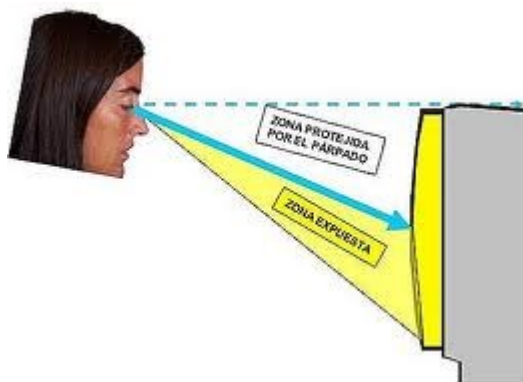
Recuerda

Según el real decreto 488/1997, el empresario está obligado a adoptar las medidas necesarias para que la utilización de equipos con pantalla de visualización no suponga riesgo para la seguridad o salud del trabajador (y si no fuera posible su eliminación para que tales riesgos se reduzcan al mínimo).

Consejos para minimizar problemas

La distancia entre pantalla y ojo del trabajador debe ser mayor a 40 cm.

El trabajador debe colocarse frente a la pantalla. El ángulo entre línea de visión y la horizontal debe ser menor a 60°.



Los efectos de radiación de la pantalla del monitor, aunque no esté muy claro, es recomendable la compra de monitores de baja radiación, TFT, y apagar la pantalla siempre que no se use y ponerse a una distancia prudencial .

No utilizar pantallas muy pequeñas, pues provocan fatiga visual dado que el tamaño de los caracteres en los textos son más pequeños.

Ajustar correctamente el contraste y luminosidad de la pantalla. Normalmente los fabricantes aconsejan los parámetros más adecuados.



No trabajar en penumbra. Intentar que la luminosidad entre la pantalla y el resto del lugar de trabajo sea lo más parecida posible.

Evitar en lo posible los monitores CRT. Los nuevos monitores tienen menos reflejo y mejores capacidades de contraste con lo cual los hacen más adecuados.





La posición, inclinada y altura del teclado debe de ser la suficiente como para que cuando el trabajador esté trabajando sobre él, las manos deben estar de la manera más relajada posible. Nunca hay que forzar posturas. Intentar elegir el teclado más cómodo para el trabajador.



Elegir un ratón cómodo. Éste no debe ser ni muy grande ni excesivamente pequeño. En el caso de que un uso prolongado del ratón provoque lesiones (síndrome del túnel carpiano) utilizar un trackball.

La posición a adoptar frente al ordenador es la que se puede apreciar en las figuras siguientes. Lo más importante es que la columna debe permanecer recta apoyándose en el respaldo de la silla y las demás partes del cuerpo deben adoptar una posición relajada y lo más natural posible.



El mobiliario (silla, mesa, etc.) debe ser lo más cómodo posible, debe poder ajustarse y debe tener un acabado adecuado (sin aristas, sin reflejos, etc.).

Las sillas son muy importantes. Se recomienda la utilización de una silla ajustable, ergonómica y cómoda para el trabajador.

