



VITALY HEALTH SERVICES, S.L

como Servicio de Prevención Ajeno con acreditación nacional desde 13/12/99

CERTIFICA

Que Don/Doña **GONZALO NICANOR MOLINA**, con DNI **Z1691551K** perteneciente a la empresa **FUNDACIÓN IMDEA NANOCIENCIA** con CIF **G84909068** y puesto de trabajo **OFICINA**, ha realizado la formación correspondiente a la acción formativa de **PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS: RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS (ART.19)**, según Art. 19 de la Ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Emitido en ALCOBENDAS, a 10/11/2025

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS: RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS (ART.19)

CONTENIDOS :

1. INTRODUCCIÓN
2. CRITERIOS BÁSICOS DE TRABAJOS CON PVD
 - 2.1. ¿Quién es el usuario?
 - 2.2. Elementos del puesto con PVD
3. DAÑOS ASOCIADOS AL USO DE PVD
 - 3.1. Factores de riesgo
 - 3.2. Fatiga Visual
 - 3.3. Fatiga física. Trastornos musculoesqueléticos.
 - 3.4. Fatiga mental
4. FUNDAMENTOS DE FILOSOFÍA
 - 4.1. La Visión
 - 4.2. Fisiología del aparato locomotor
5. MEDIDAS PREVENTIVAS. ADAPTACIÓN DEL PUESTO
 - 5.1. Distribución de los elementos
 - 5.2. Regulación de los elementos
 - 5.2.1. La pantalla
 - 5.2.2. El teclado
 - 5.2.3. El portadocumento o atril
 - 5.2.4. La mesa o superficie de trabajo
 - 5.2.5. La silla de trabajo
 - 5.2.6. El reposapiés
 - 5.3. El entorno de trabajo
 - 5.3.1. Espacio
 - 5.3.2. La iluminación
 - 5.3.3. Temperatura
 - 5.3.4. Ruido
 - 5.3.5. La organización del trabajo
 - 5.4. Entornos de movilidad
6. GESTIÓN DE LA FATIGA MENTAL
 - 6.1. Entorno de trabajo
 - 6.2. Consejos
7. INTERCONEXIÓN ORDENADOR-PERSONA
 - 7.1. Característica del software
 - 7.2. Adecuación de la tarea
 - 7.3. Carácter autodescriptivo
 - 7.4. Controlabilidad
8. VIGILANCIA DE LA SALUD
9. INFORMACIÓN Y FORMACIÓN DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS
10. PAUTAS DE TRABAJO SEGURO
11. ENFERMEDADES PROFESIONALES RELACIONADAS CON EL SECTOR DE LA ACTIVIDAD
12. DESCANSO VISUAL Y CORRECCIÓN POSTURAL
 - 12.1. Práctica de ejercicios de descanso visual
 - 12.2. Práctica de estiramientos
13. OTROS ASPECTOS PREVENTIVOS
 - 13.1. Perspectiva de Edad en la gestión preventiva de las empresas