

Ergonomía y Psicosociología aplicada a la PRL

Profesor

D. Iván Pérez Martín (PhD)

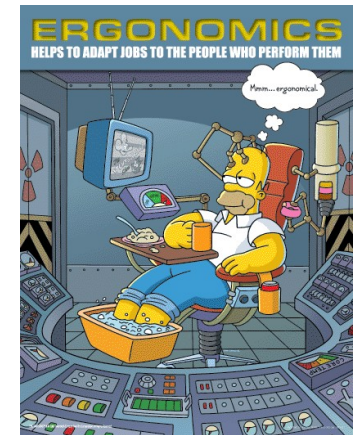


La Ergonomía en la Legislación Española. Ley 31/1995



Principios de la acción preventiva. Art 15,d

Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.



NORMATIVA LEGAL EN ESPAÑA.

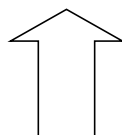
Real Decreto 488 /1997



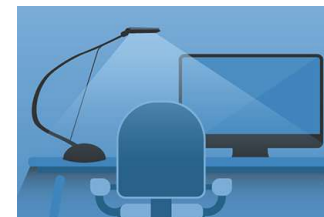
NORMATIVA TECNICA ISO 9241

Trabajos con PVD; exigencias visuales

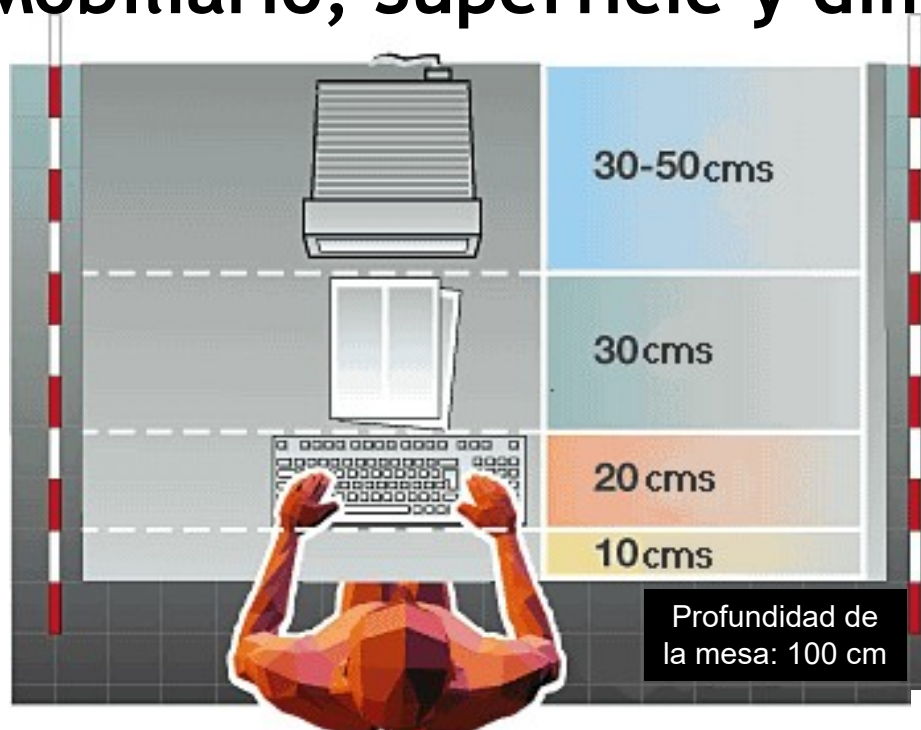
ADAPTACIÓN DE LA VISIÓN



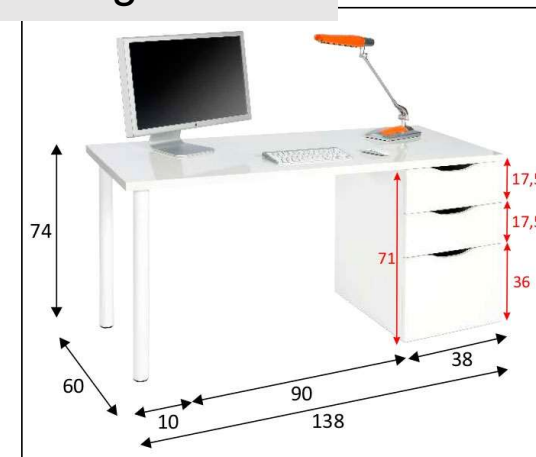
4 CONTRASTES



Mobiliario; Superficie y dimensiones



- Superficie poco reflectante. Acabado mate
- Dimensiones suficientes para permitir una colocación flexible de la pantalla del teclado, documentos y del material accesorio
- Superficies de baja transmisión térmica
- Sin esquinas o aristas agudas



Mobiliario; El asiento de trabajo

¿la más económica?



500 €

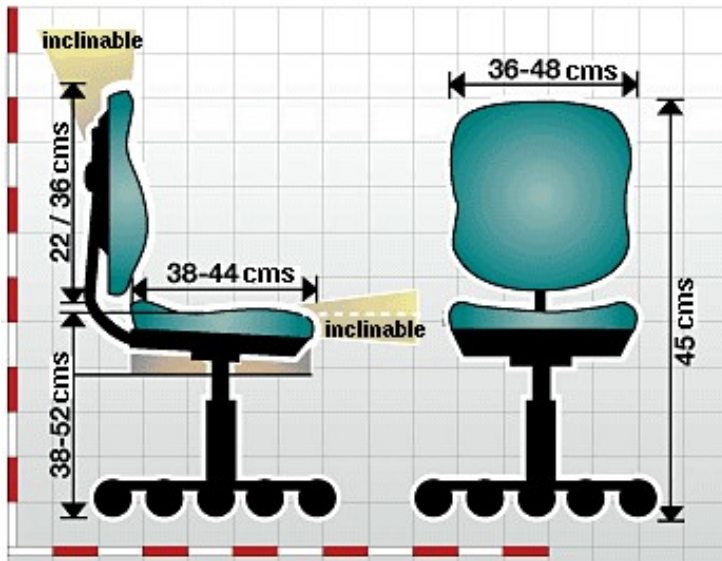


300 €



400 €

Mobiliario; El asiento de trabajo



Una silla (ergonómica), favorece: Una buena postura, movilidad postura sedente, reducir la fatiga, etc.

Altura y respaldo regulables.
5 puntos de apoyo

- Cinco punto de apoyo
 - Altura y respaldo regulable
- Respaldo adaptado a la espalda
 - Con apoyacabezas y reposabrazos
 - Resistente

Las dimensiones antropométricas determinan las medidas de la silla

Mobiliario; El monitor/pantalla de trabajo



La CPU puede elevar
excesivamente la pantalla



¡Es preferible por debajo de la línea
visual horizontal!

La postura de trabajo

Determinantes de la postura

Dimensiones del puesto

Mobiliario

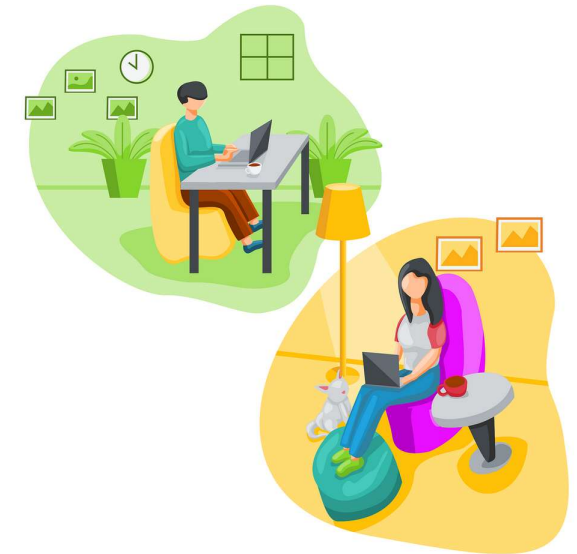
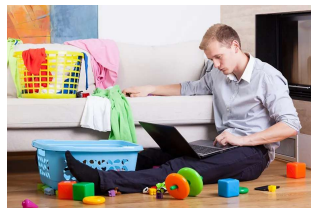
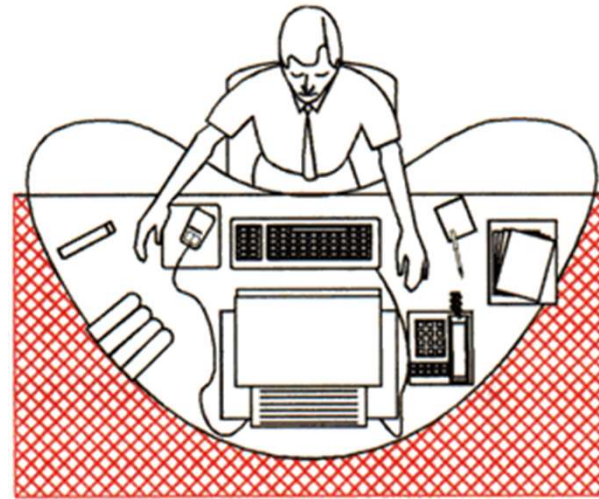
Equipos y accesorios

La tarea

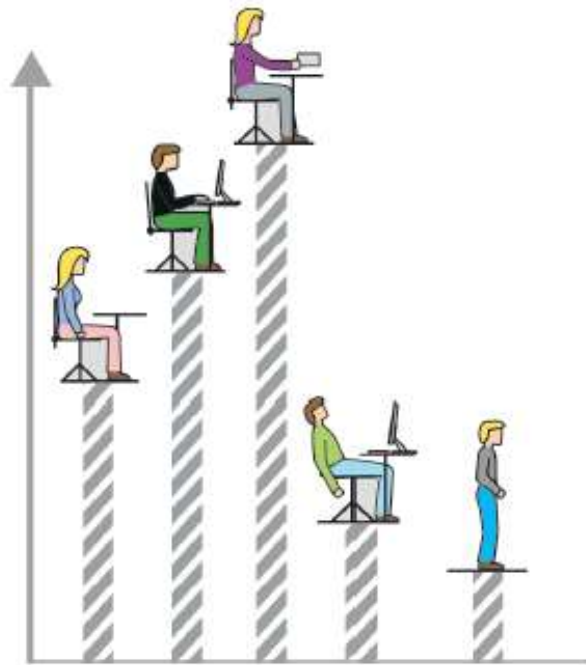
Ajustes y regulaciones

Iluminación

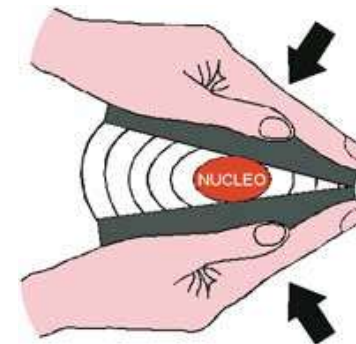
Duración e intensidad de la tarea



La postura de trabajo



Influencia de las diferentes posiciones sobre la presión discal.



Extremidades superiores

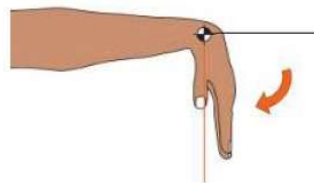


Fig. Flexión

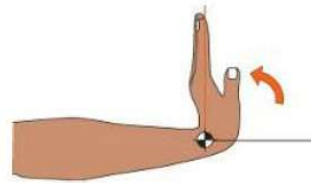


Fig. Extensión

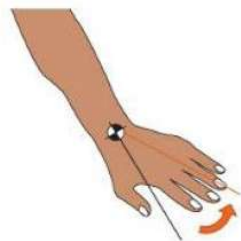


Fig. Desviación Ulnar o Cubital

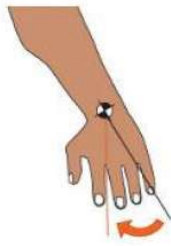
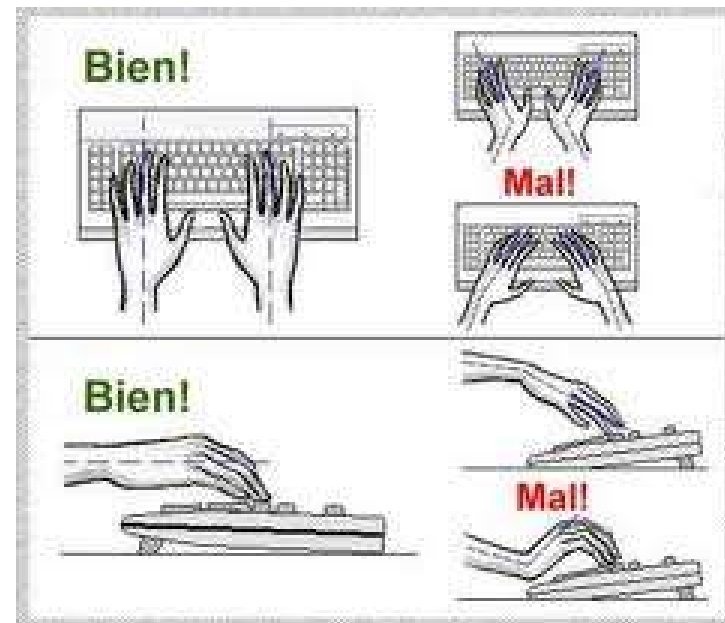


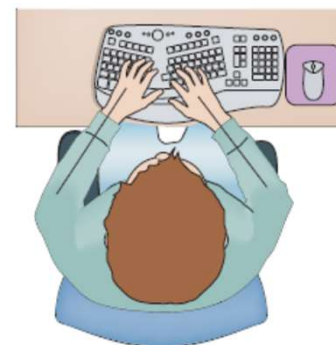
Fig. Desviación Radial



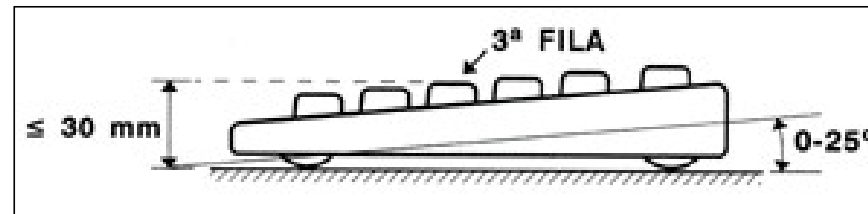
Extremidades superiores; muñecas



Posición neutra de las muñecas



Teclados



Trabajo con ratón

Posición neutra

Evitar las desviaciones de la muñeca

Evitar que la muñeca apoye sobre el borde la mesa

Evitar la extensión de la muñeca



Empleo de los ratones

Posición neutra

Evitar las desviaciones de la muñeca

Evitar que la muñeca apoye sobre el borde la mesa

Evitar la extensión de la muñeca



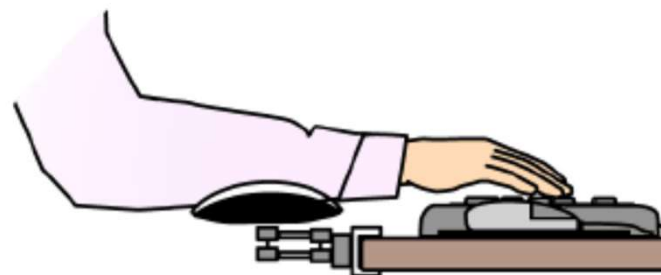
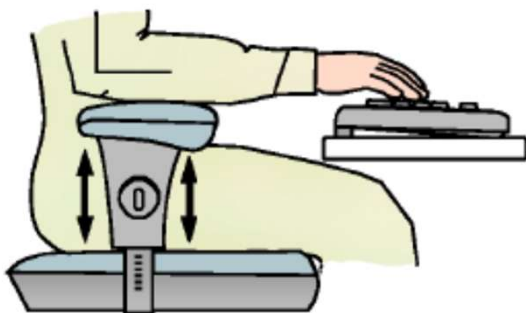
MAL



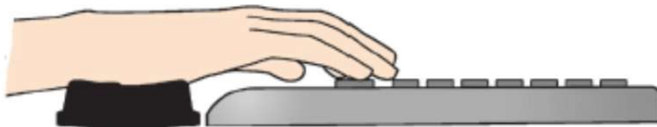
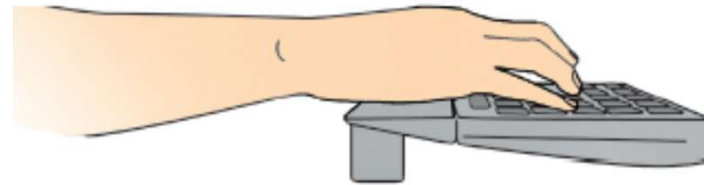
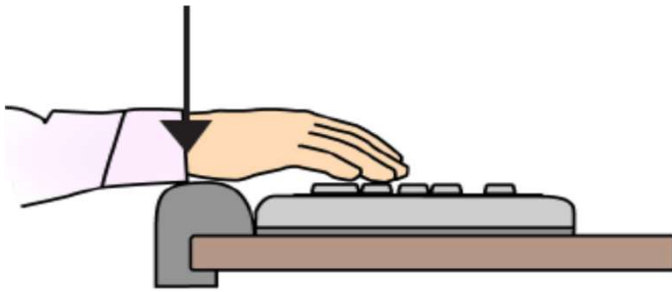
BIEN



Apoyacodos y apoyabrazos

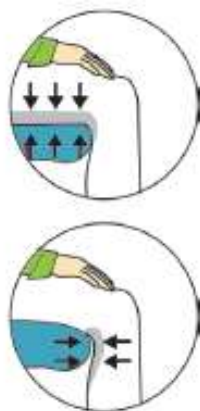


Reposamuñecas

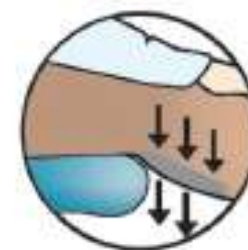


Miembros inferiores

A evitar



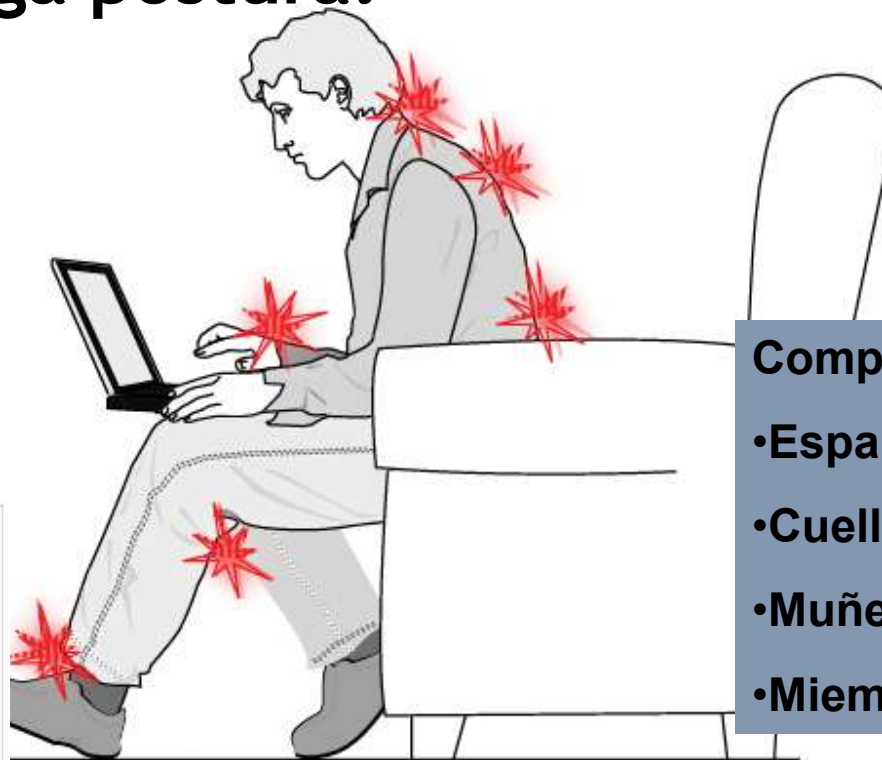
A evitar



Determinantes de la postura



Posturas de uso y fatiga postural

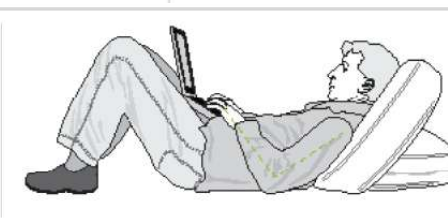
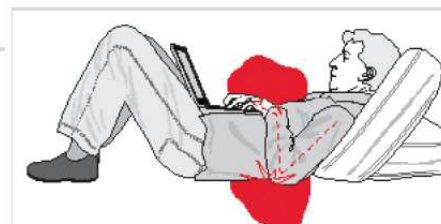


Comprometen:

- Espalda
- Cuello
- Muñecas
- Miembros inferiores



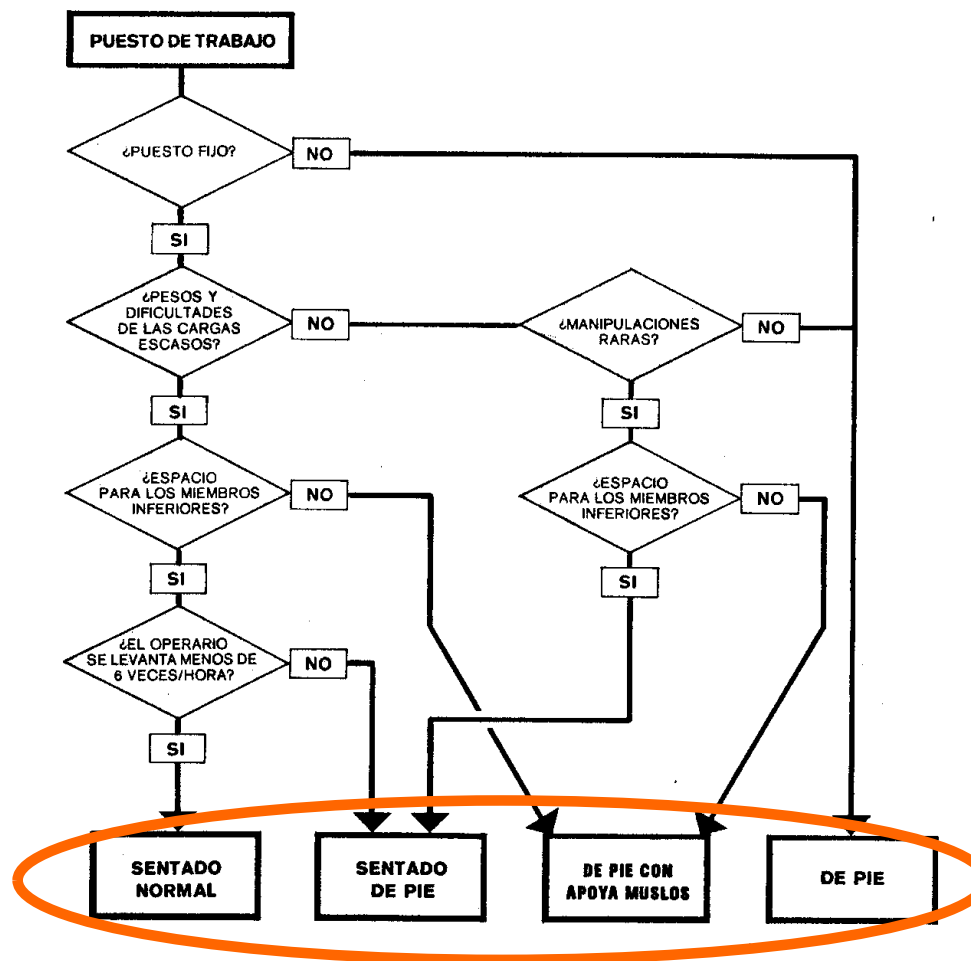
Fatiga, dolor, mala circulación



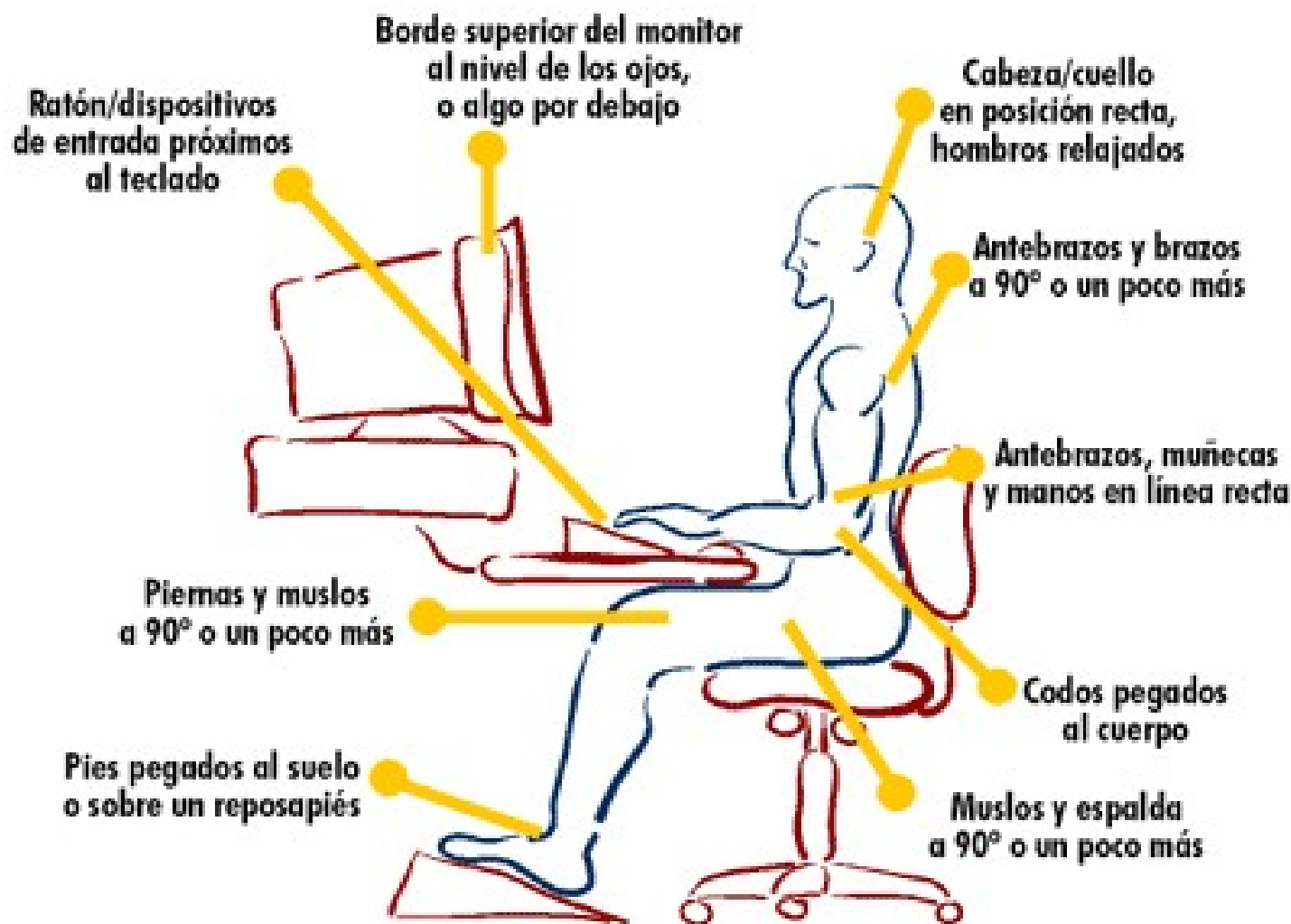
Cambiar la postura



Postura de trabajo (diseño)



La mejor postura es la próxima postura

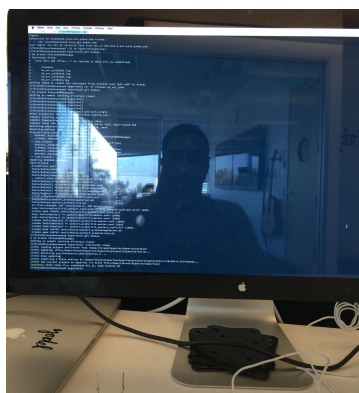


Iluminación

- Deslumbramiento reflejado



- Deslumbramiento directo



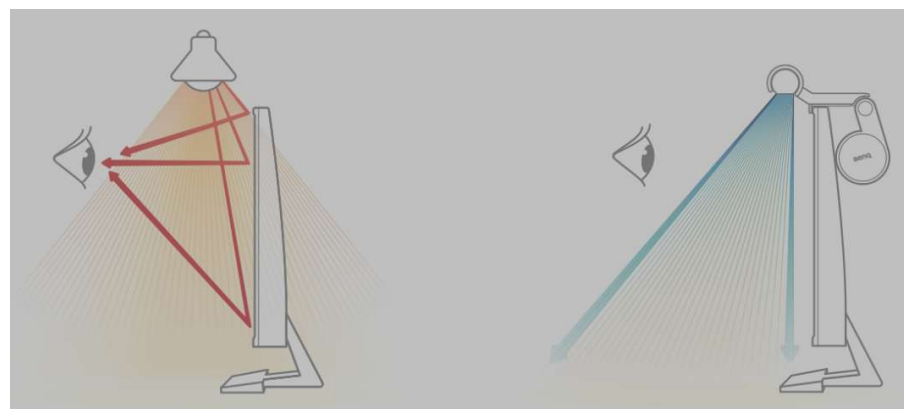
PREVENIR LA FATIGA VISUAL

Iluminación

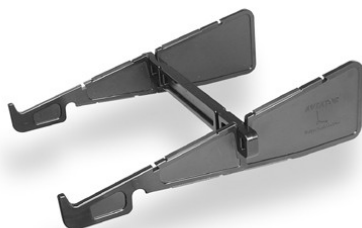
¡Preferir la eficacia en el control a la estética!



Iluminación
Atenuación del deslumbramiento



Uso pantallas trenes y aviones



Pantallas fuera de la oficina



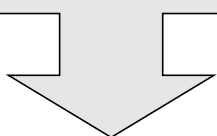
Colocar el OP de manera
que las muñecas y el
cuello estén en una
posición neutra



Trabajo sobre una silla
sin apoya codos

Pantallas fuera de la oficina

Mantener los codos
en ángulo recto
intercalar un soporte
rígido



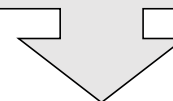
Las rodillas y las
cadera deben estar
al mismo nivel.
Evitar la inclinación
del cuello



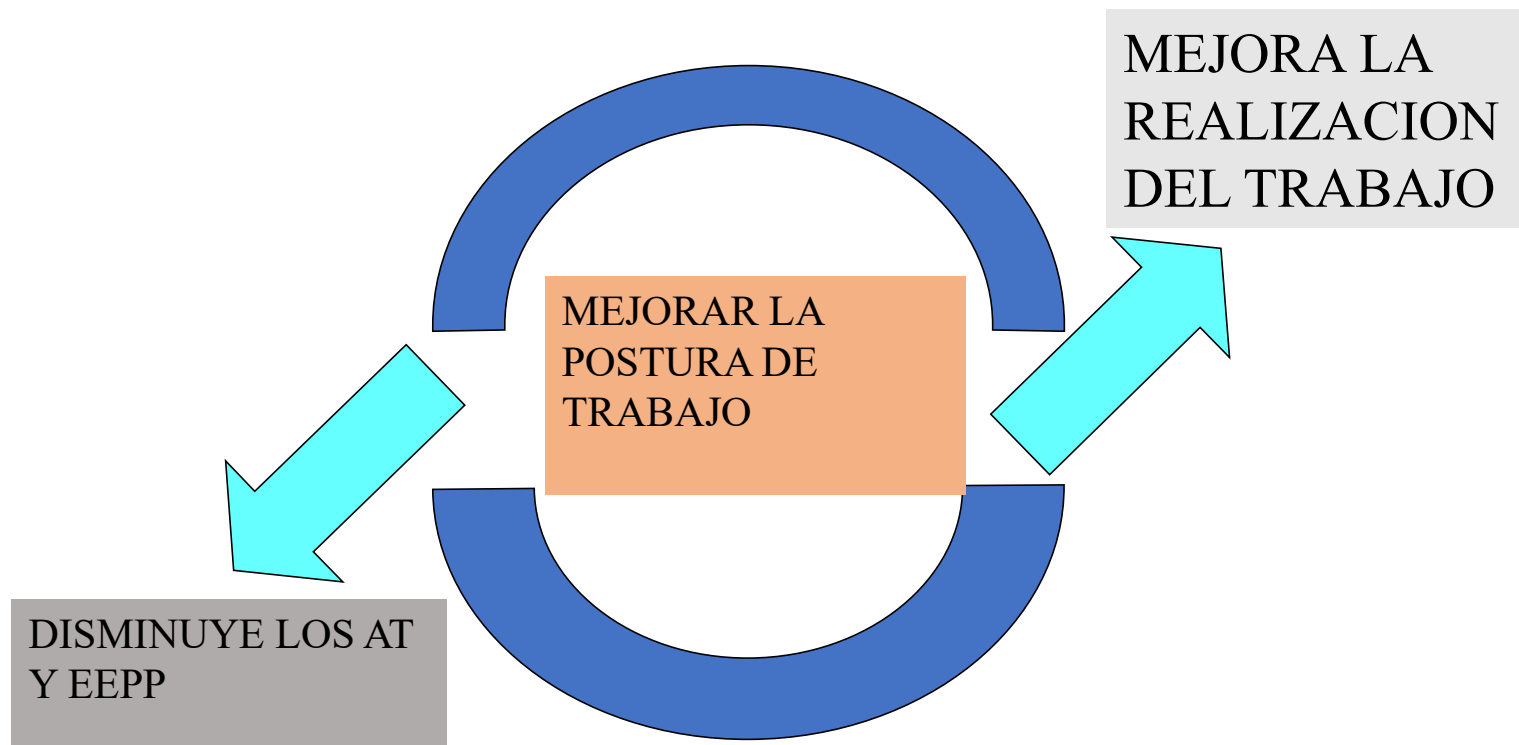
Colocar los pies
sobre un soporte
fijo para alzar
las rodillas



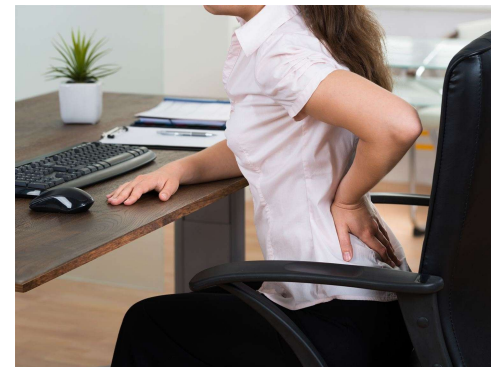
Colocar los
periféricos
en un soporte
estable
y próximo



El valor “económico” de la postura de trabajo



Prevenir la fatiga



Ejercicios para la oficina

El factor de mayor riesgo de lesión es la postura estática.

- Procure estar 5 minutos cada hora alejado del ordenador.
- Recuerde no relajar solo aquellas partes en tensión.
- Incorporar los ejercicios en las rutinas diarias.

Ejercicios de Manos y dedos

- Apriete y suelte las manos haciendo puños. Agite y estire los dedos. Repita los ejercicios tres veces.



Ejercicios para la oficina

- Póngase de pie, coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo y recline su cabeza hacia atrás. Realice el mismo ejercicio con el hombro derecho.



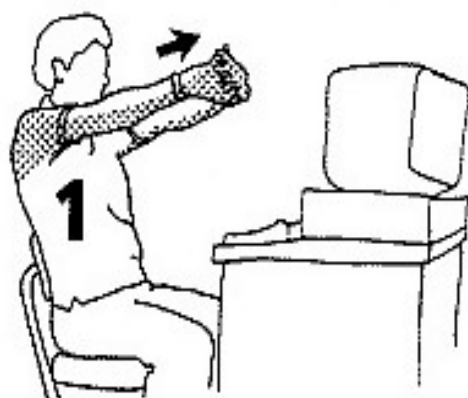
Ejercicios para la oficina

- Mueva la cabeza hacia los lados con cadencia lenta. Evite movimientos bruscos.
- También muévela hacia adelante y hacia atrás



Ejercicios para la oficina

- Permanecer sentados frente al ordenador durante largos períodos prolongados causa fatiga y tensión en hombros, cuello y espalda. Realice los siguientes ejercicios cada hora o cuando sienta molestias. También procure caminar un poco. Le hará sentir mejor.



1
10 a 20 segundos
2 veces



2
10 a 15 segundos



3
10 segundos
cada lado



4
10 a 20 segundos

Ejercicios para la oficina



3 a 5 segundos
3 veces



10 a 12 segundos
Cada brazo



10 segundos



10 segundos

Ejercicios para la oficina



**8 a 10 segundos
cada lado**



**8 a 10 segundos
cada lado**



**10 a 15 segundos
2 veces**



**Sacuda las manos
8 a 10 segundos**

