

## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás y bajar la barbilla hasta el pecho.



Girar lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Inclinar la cabeza lateralmente, de lado a lado.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.

Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.

## VIGILANCIA DE LA SALUD

Consulta a la Unidad de Vigilancia de la Salud/Medicina del Trabajo ante la presencia de síntomas o molestias en los ojos o la vista o si tiene dolores en la espalda



Unidad de Vigilancia de la Salud:  
915681931/32/33 [v.salud@orgc.csic.es](mailto:v.salud@orgc.csic.es)

## PARA MÁS INFORMACIÓN

- ✓ En la evaluación de riesgos de tu puesto de trabajo
- ✓ En los distintos Servicios de Prevención del CSIC
- ✓ Página web del INSHT: [www.insht.es](http://www.insht.es)
- ✓ RD 488/1997, Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización
- ✓ Guía técnica de pantallas de visualización de datos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo
- ✓ RD 486/1997, Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo
- ✓ NTPs 232, 251, 252, 602, 678 y 694

Fuente imágenes:



## Elaborado por:

Servicio de Prevención y Salud Laboral de Madrid  
Consejo Superior de Investigaciones Científicas  
C/ Serrano 113 posterior, 28006 Madrid  
Teléfonos: 915 680 004 / 005  
[spsl.madrid@csic.es](mailto:spsl.madrid@csic.es)



# BUENAS PRACTICAS EN TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN



Servicio de Prevención y  
Salud Laboral de Madrid

## RIESGOS PARA LOS USUARIOS DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

- ✓ **Fatiga mental:** estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía,...
- ✓ **Fatiga visual:** picor ocular, aumento de parpadeo, lagrimeo, pesadez en párpados u ojos
- ✓ **Problemas Musculoesqueléticos:** suelen estar asociadas, entre otras cosas, al mantenimiento de posturas estáticas prolongadas unidas a la adopción de malas posturas



## PREVENCIÓN DE LA FATIGA MENTAL

- ✓ Sigue con aprovechamiento las actividades formativas necesarias para manejar con soltura los programas o aplicaciones informáticas que has de utilizar en tu trabajo
- ✓ Trata de realizar trabajos variados o alternar con otras tareas que no requieran el uso de la pantalla de visualización.
- ✓ Realiza pequeñas pausas periódicas para prevenir la fatiga (15 minutos cada 2 horas)
- ✓ Contribuye al mantenimiento de un buen clima laboral y cuida las relaciones personales con tus compañeros de trabajo

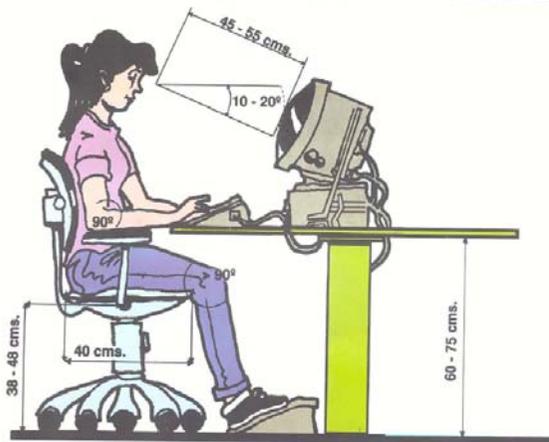
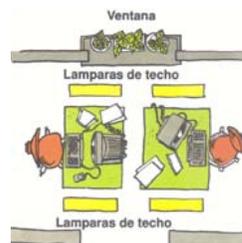


SI DESCANSAS DIEZ MINUTOS  
CADA DOS HORAS



## PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS VISUALES

- ✓ Utiliza una pantalla de buena calidad y orientala de manera que no se produzcan en ella reflejos molestos
- ✓ Orienta tu puesto de manera que quede situado perpendicularmente a las ventanas
- ✓ Utiliza correctamente las cortinas o persianas con el fin de obtener un ambiente de luz confortable
- ✓ Coloca la pantalla a la distancia de tus ojos que resulte más confortable
- ✓ Ajusta los controles de brillo y de contraste
- ✓ Ajusta el tamaño de los caracteres de los textos para conseguir una cómoda lectura
- ✓ Mantén limpia la pantalla
- ✓ Realiza pequeñas pausas periódicas para prevenir la fatiga visual
- ✓ Realiza ejercicios de relajación de la vista.



## PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS MUSCULOESQUELÉTICOS

- ✓ Ajusta la altura del asiento, de manera que los codos queden a la altura del plano de trabajo. Si no puedes apoyar los pies cómodamente en el suelo, ajusta la altura de la mesa o solicita un reposapiés.
- ✓ Siéntate de forma que tu espalda permanezca en contacto con el respaldo del asiento y regula la altura del respaldo ajustándola de forma que la prominencia del respaldo quede situada a la altura de la zona lumbar
- ✓ Coloca el teclado de forma que quede un espacio delante del mismo en la mesa que sirva de reposamanos
- ✓ Habilita un espacio suficiente en la mesa para poder accionar el ratón apoyando el antebrazo sobre la mesa.
- ✓ Acerca la silla a la mesa de trabajo de manera que no tengas que inclinar el tronco hacia delante
- ✓ Coloca el monitor frente a ti o dentro de un ángulo de 120° en el plano horizontal de manera que no necesite girar repetidamente el tronco o la cabeza para visualizarlo
- ✓ Realiza pequeñas pausas periódicas para relajar la tensión muscular y contrarrestar el estatismo postural. Durante dichas pausas efectúa movimientos que favorezcan la circulación sanguínea: estiramientos, movimientos suaves de cuello, dar algunos pasos...

