

VIGILÀNCIA DE LA SALUT

L'empresari ha d'oferir la vigilància de la salut en tres moments:

- Abans de començar a treballar amb una pantalla de visualització.
- Posteriorment, amb una periodicitat ajustada al nivell de risc, segons el metge responsable. Com a referència el Protocol de vigilància sanitària específica de pantalles de visualització de dades, elaborat pel Ministeri de Sanitat, estableix aquest criteri de cronograma d'actuació:

- Nivell de Risc I: avaluació de risc i realització d'examen periòdic cada 4 anys.
- Nivell de Risc II: correcció de les anomalies detectades (període de correcció d'1 any) verificació de la correcció i examen periòdic específic al cap d'un any.
- Nivell de Risc III: correcció de les anomalies detectades (període de correcció de 6 mesos) verificació de la correcció i examen periòdic específic al cap de 6 mesos.
- Per als majors de 40 anys, es recomana fer l'examen periòdic específic cada 2 anys.

- Quan apareguin trastorns que puguin tenir la causa en la feina amb pantalla de visualització.

Les proves consisteixen en exàmens oftalmològics i osteomusculars i una història clinicolaboral del treballador realitzats pel metge del treball del servei de vigilància de la salut del teu servei de prevenció.

Entre els objectius d'aquests exàmens s'ha de diagnosticar les alteracions, tant a nivell visual com osteomuscular, que calgui corregir per poder treballar amb pantalla de visualització o que contraindiquin aquesta feina, comprovar si les condicions de treball són correctes i valorar l'avaluació de risc.

LEGISLACIÓ

- Reial decret 488/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen pantalla de visualització.
- Guia tècnica de pantalles de visualització de dades de l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball per a l'avaluació i prevenció dels riscos relatius a la utilització d'equips que incloguin pantalles de visualització.



amb tu + prevenció

Consells preventius

Treball amb ordinadors

Unió General de Treballadors de Catalunya
Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral
Rambla Santa Mònica 10, 08002 Barcelona
Tel. 93 304 68 32
otpri@catalunya.ugt.org
www.ugt.cat



Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball i Indústria

PANTALLA DE VISUALITZACIÓ DE DADES (PVD)

El lloc de treball amb pantalles de visualització de dades està constituït per un monitor proveït, si escau, d'un teclat, d'un programa per a la interconnexió persona/màquina, d'accessoris ofimàtics i d'un seient i taula, així com l'entorn laboral immediat.

No es consideren PVD: caixers automàtics d'oficines bancàries, calculadores, caixes registradores, pantalles per a consultes del públic en biblioteques, centres de documentació, aeroports...

Es consideren usuaris de PVD: tots aquells que superen les 4 hores diàries o 20 hores setmanals de treball efectiu amb aquests equips.

No es consideren usuaris de PVD: tots aquells que no superen 2 hores diàries o 10 hores setmanals de treball efectiu amb aquests equips.

EFFECTES SOBRE LA SALUT

FATIGA VISUAL:

Modificació funcional ocular de caràcter reversible, deguda a un esforç excessiu de l'aparell visual.

Pesantor d'ulls, picors, llagimeig, dificultat d'enfocament d'objectes, visió borrosa dels caràcters percebuts a la PVD, fotofòbia (molèstia llum brillant), mals de cap, vertígens, marejos, ansietat, i altres lesions oculars.

TRASTORNS MUSCULOESQUELÈTICS (TME):

Són lesions de músculs, tendons, nervis i articulacions localitzats generalment al coll, esquena, colzes, espatlla, canells i mans. El símptoma predominant és el dolor associat a limitacions funcionals, això és dificultat de moviment.

Exemples: lumbàlgia, dorsàlgia, tendinitis, síndrome del túnel carpià...

FATIGA MENTAL:

Es mostra quan es repeteix un nivell d'activitat o atenció elevada i els descansos no són suficients per a la recuperació.

Mals de cap, palpitations, marejos, irritabilitat, ansietat, aïllament, insomni, malsons, trastorns digestius, disminució de la concentració, l'atenció i la retenció d'informació...

CAUSES

- Il·luminació insuficient, excessiva o inadequada de l'entorn que provoca reflexos i enlluernaments.
- Factors ambientals inadequats: temperatura, humitat, soroll...
- Disposició incorrecta dels elements utilitzats durant la feina.
- Disseny inadequat dels elements que integren el lloc de treball (taula, cadira, monitor...).
- Utilització incorrecta dels elements del lloc de feina.
- Falta de mobilitat en l'entorn de treball.
- Males postures, postures fixes durant temps prolongat.
- Treball repetitiu.
- Ritme intens de treball.
- Treballs en horari nocturn.
- Utilització de programes difícils de manejar.
- No fer pauses.
- Nivell de formació.
- Factors individuals: defectes oculars, edat avançada, trastorns del son...

PREVENCIÓ

MATERIALS:

- Ús de pantalles orientables i inclinables apropiades al tipus de treball.
- Col·locació i orientació de la pantalla a una distància dels ulls entre 40-90 cm.
- Elecció de mobiliari mat i to neutre (gris, beix...). Utilització de faristol que s'ha de col·locar amb la pantalla en cas d'alternar visualització de la pantalla amb lectura de documents impresos, i evitar moviments de cap i ulls.
- Utilització de cortines o persianes a les finestres per evitar reflexos i enlluernaments.
- Ús de llums proveïts de pantalles i difusors per aconseguir una difusió correcta de la llum.
- Taula: les dimensions recomanables són: tauler de 180 x 80 cm amb un gruix de 3 cm, alçària de 70 cm, espai sota el tauler de 80 cm d'amplada i 70 cm d'alçària.

- Reposacànells: placa de textura tova annexa al teclat amb què s'aconsegueix afavorir la correcta alineació del canell mentre es fa servir el teclat. No és aconsellable el reposacànells del ratolí.
- Cadira: el seient ha de ser d'alçària regulable, amb vores arrodonides; el respall ha de disposar de suport per a la zona lumbar; el teixit utilitzat ha de ser encoixinat i transpirable; ha de disposar de braços; la base s'ha de sustentar en 5 suports proveïts de rodes.
- Utilització de reposapeus en cas de no poder recolzar bé els peus a terra sense sentir pressió a les cuixes, que ha de ser: ajustable en alçària, amb unes dimensions recomanables de 40 x 40 cm, inclinació regulable i superfície i suports antilliscants.

DISTRIBUCIÓ LLOC DE TREBALL

- Evitar reflexos i enlluernaments canviant l'orientació del lloc de treball.
- Distribució d'espai necessari per a una mobilitat adequada.
- Reducció de les fonts de soroll.
- Adoptar postures correctes en treballar.

ORGANITZACIÓ DEL TREBALL:

- Alternança de diferents tipus de tasques.
- Realització de pauses periòdiques: és més eficaç fer pauses curtes i sovint que fer-ne poques i llargues; si pot ser, s'han de fer lluny de la pantalla, perquè permet que el treballador relaxi la vista, canviï la postura, camini... Es recomanen pauses de 10 o 15 minuts per cada 90 minuts de treball davant de la pantalla.
- Organització de les tasques que s'han de desenvolupar.
- Mantenir l'orde i la neteja del lloc de treball.
- Formació i informació, incloent-hi exercicis de relaxació.
- Realització d'exercici físic extralaboral.