

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Como identificar, avaliar e controlar o risco



Ficha N.º 05



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN

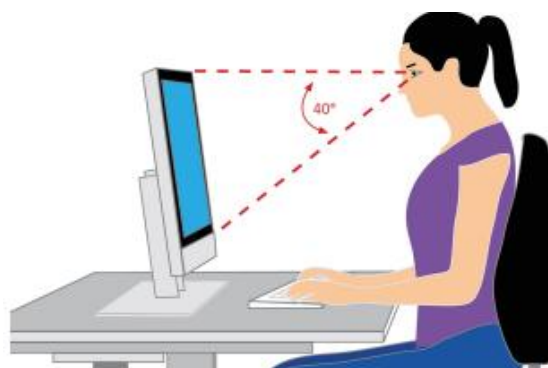
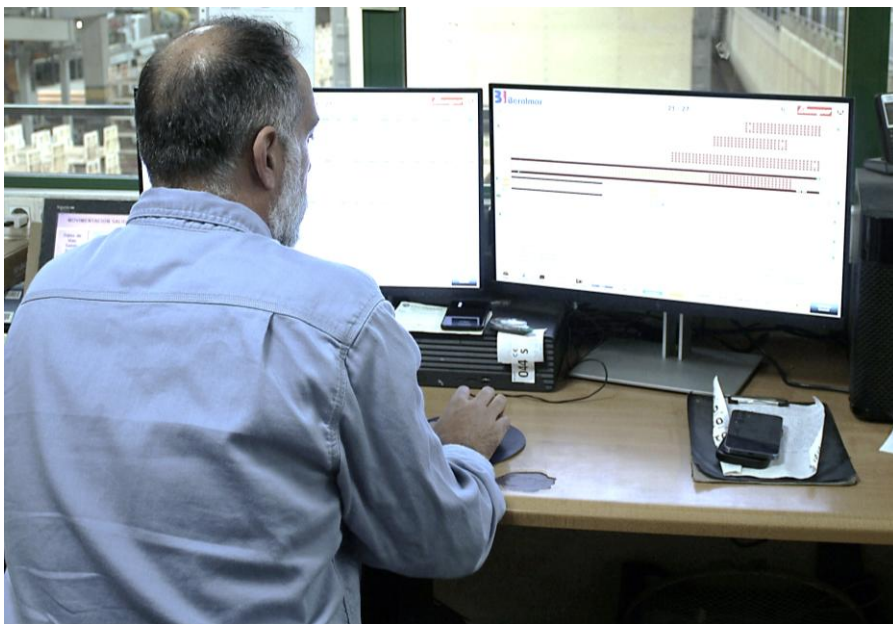


Identificación

Considérase usuario de pantallas de visualización de datos a toda persoa traballadora que habitualmente e durante unha parte relevante do seu traballo normal utilice un equipo con pantalla de visualización.

A utilización prolongada de Pantallas de Visualización de Datos na contorna laboral pode xerar unha serie de riscos que afectan principalmente á saúde visual, ao sistema musculoesquelético e á carga mental da persoa traballadora. En moitos casos, estes efectos prodúcense de forma combinada, amplificando o seu impacto sobre o benestar e o rendemento do persoal.

Estes riscos están estreitamente relacionados con múltiples factores, como o deseño ergonómico do posto de traballo, as condicións da contorna física (iluminación, ruído, temperatura), a organización da xornada, os tempos de exposición e as pausas, así como o grao de formación e experiencia do traballador. Por iso, unha avaliación adecuada debe contemplar tanto os aspectos temporais (tempo de uso diario, duración da atención continua á pantalla) como os posturales e organizativos, de forma integrada.



Posición da pantalla respecto da liña de visión horizontal. Fonte: Guía Técnica PVD INSST.

Avaliación

Para analizar os riscos derivados do uso de PVD, recoméndase o uso do método ROSA (Rapid Office Strain Assessment), unha ferramenta deseñada para avaliar de maneira rápida e estruturada os factores ergonómicos asociados ao traballo de oficina, especialmente no que respecta ao uso de pantallas, cadeiras, teclado, rato e disposición xeral do posto.

O método ROSA permite identificar deficiencias posturales e de deseño no posto de traballo que poidan contribuír a molestias musculoesqueléticas, especialmente na zona cervical, lumbar, bonecas e ombreiros. A súa aplicación facilita a detección de elementos susceptibles de mellora, permitindo intervir de forma preventiva na configuración do espazo de traballo fronte a PVD. No contexto do sector cerámico, o seu uso é especialmente útil en postos administrativos ou de supervisión que implican un uso intensivo de pantallas.

Método de Avaliación	Descrición	Cando aplica
Método ROSA (Rapid Office Strain Assessment)	Avalía dunha maneira rápida e estruturada os riscos posturales en postos de traballo de oficina que utilizan pantallas de visualización	Checklist para cuantificar o risco ergonómico en postos de oficina ou con uso de pantallas de visualización de datos (PVD)

Control

Aínda que o traballo con PVD non é o predominante en contornas produtivas, si está presente en tarefas de supervisión, control de calidade, rastrexabilidade e xestión de procesos.

O uso prolongado de pantallas de visualización de datos (PVD) pode dar lugar a diversos riscos para a saúde, especialmente de tipo visual, musculoesquelético e mental. Entre os problemas máis frecuentes atópanse a fatiga visual, molestias cervicais e dorsais, sobrecarga postural e #estrés #vincular á organización do traballo.

Neste apartado propóñense unha serie de actuacións de control destinadas a reducir os devanditos riscos, mediante intervencións sobre o deseño do posto, a organización da tarefa e a promoción de hábitos saudables. Estas medidas deben integrarse dentro dunha xestión preventiva continua que garanta condicións ergonómicas adecuadas e unha contorna laboral segura e comfortable.



Deseño ergonómico do posto con PVD, asegurando que a altura e distancia do monitor, a posición do teclado, rato e cadeira permitan unha postura neutra do pescozo e extremidades superiores.



Iluminación adecuada, evitando cegamentos e reflexos sobre a pantalla, e asegurando un contraste visual comfortable que favoreza a lectura sen fatiga ocular.



Organización do tempo de exposición, incorporando pausas visuais e micro descansos para reducir a fatiga ocular e a sobrecarga muscular asociada á postura mantida.



Pantallas e software adecuados, utilizando monitores de bo tamaño e resolución, con interfaces claras e configuracións visuais adaptadas á contorna.



Formación específica, enfocada en hixiene visual, axustes ergonómicos do posto e prácticas de autocuidado durante o traballo fronte a pantallas.

Como parte das boas prácticas para previr os riscos derivados do uso de pantallas de visualización de datos (PVD), recoméndase incorporar **pausas activas e exercicios de estiramento** ao longo da xornada laboral, co fin de aliviar a tensión muscular, reducir a fatiga visual e mellorar o benestar xeral da persoa traballadora.



Consecuencias para as persoas traballadoras

El uso de pantallas de visualización de datos aparece en puestos administrativos, de control de procesos y en tareas de diseño o gestión de producción. El riesgo se asocia a una exposición prolongada frente a monitores, en condiciones a menudo inadecuadas de iluminación, mobiliario o ergonomía del puesto.

Esta situación puede originar fatiga visual, cefaleas, molestias musculoesqueléticas en cuello, hombros y espalda, además de sobrecarga mental derivada de la atención continua. A largo plazo, puede generar trastornos crónicos en la visión, dolores cervicales persistentes y reducción de la capacidad de concentración.

Documentos de apoio

- ✓ [Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización \(INSST\)](#)
- ✓ [Infografía. Ergonomía PVD´s \(Ibermutua\)](#)
- ✓ [Manual Prevención Riesgos asociados a la utilización de PVD´s \(Mutualia\)](#)
- ✓ [51 soluciones para la ergonomía en el trabajo \(Asepeyo\)](#)

OTRAS FICHAS:

N.º 01 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

N.º 02 MOVEMENTOS REPETITIVOS

N.º 03 APLICACIÓN DE FORZAS

N.º 04 POSTURAS FORZADAS

N.º 05 PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

N.º 06 CARGA MENTAL DE TRABAJO

N.º 07 ESTRÉS LABORAL

N.º 08 TRABAJO A QUENDAS E NOCTURNO

N.º 09 VIOLENCIA NO TRABAJO

Colabora



Centro Tecnológico

Materias Primas Minerales y Materiales