

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Cómo identificar, evaluar y controlar el riesgo



Ficha N.º 05



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN

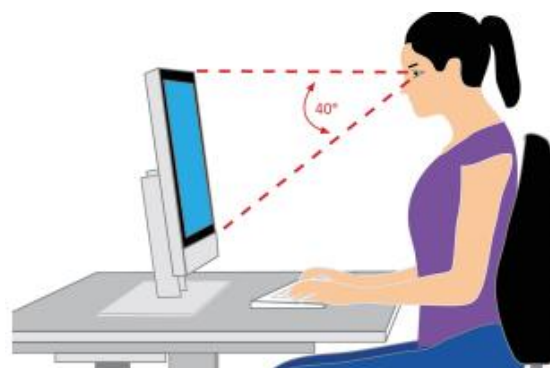
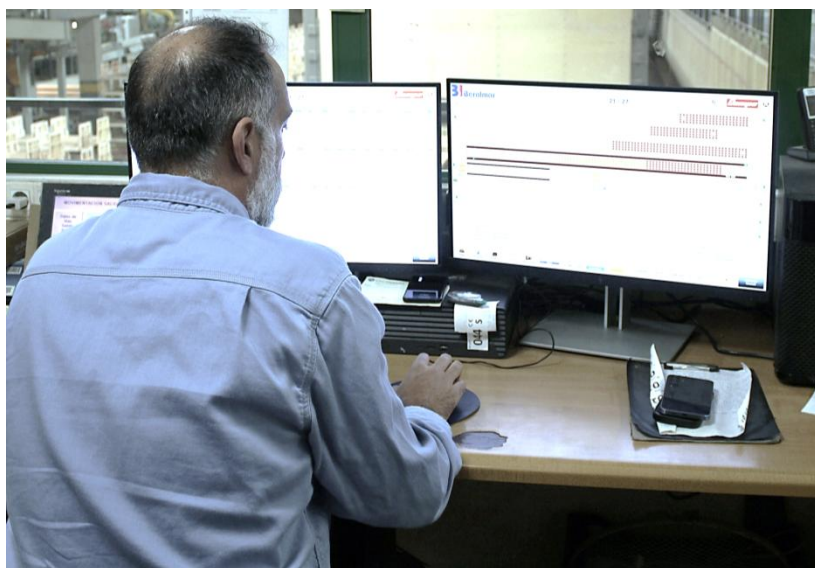


Identificación

Se considera usuario de pantallas de visualización de datos a toda persona trabajadora que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización.

La utilización prolongada de Pantallas de Visualización de Datos en el entorno laboral puede generar una serie de riesgos que afectan principalmente a la salud visual, al sistema musculoesquelético y a la carga mental de la persona trabajadora. En muchos casos, estos efectos se producen de forma combinada, amplificando su impacto sobre el bienestar y el rendimiento del personal.

Estos riesgos están estrechamente relacionados con múltiples factores, como el diseño ergonómico del puesto de trabajo, las condiciones del entorno físico (iluminación, ruido, temperatura), la organización de la jornada, los tiempos de exposición y las pausas, así como el grado de formación y experiencia del trabajador. Por ello, una evaluación adecuada debe contemplar tanto los aspectos temporales (tiempo de uso diario, duración de la atención continua a la pantalla) como los posturales y organizativos, de forma integrada.



Posición de la pantalla respecto de la línea de visión horizontal. Fuente: Guía Técnica PVD INSST.

Evaluación

Para analizar los riesgos derivados del uso de PVD, se recomienda el uso del método ROSA (Rapid Office Strain Assessment), una herramienta diseñada para evaluar de manera rápida y estructurada los factores ergonómicos asociados al trabajo de oficina, especialmente en lo que respecta al uso de pantallas, sillas, teclado, ratón y disposición general del puesto.

El método ROSA permite identificar deficiencias posturales y de diseño en el puesto de trabajo que puedan contribuir a molestias musculoesqueléticas, especialmente en la zona cervical, lumbar, muñecas y hombros. Su aplicación facilita la detección de elementos susceptibles de mejora, permitiendo intervenir de forma preventiva en la configuración del espacio de trabajo frente a PVD. En el contexto del sector cerámico, su uso es especialmente útil en puestos administrativos o de supervisión que implican un uso intensivo de pantallas.

Método de Evaluación	Descripción	Cuando aplica
Método ROSA (Rapid Office Strain Assessment)	Evalúa de una manera rápida y estructurada los riesgos posturales en puestos de trabajo de oficina que utilizan pantallas de visualización	Checklist para cuantificar el riesgo ergonómico en puestos de oficina o con uso de pantallas de visualización de datos (PVD)

Control

Aunque el trabajo con PVD no es el predominante en entornos productivos, sí está presente en tareas de supervisión, control de calidad, trazabilidad y gestión de procesos.

El uso prolongado de pantallas de visualización de datos (PVD) puede dar lugar a diversos riesgos para la salud, especialmente de tipo visual, musculoesquelético y mental. Entre los problemas más frecuentes se encuentran la fatiga visual, molestias cervicales y dorsales, sobrecarga postural y estrés vinculado a la organización del trabajo.

En este apartado se proponen una serie de actuaciones de control destinadas a reducir dichos riesgos, mediante intervenciones sobre el diseño del puesto, la organización de la tarea y la promoción de hábitos saludables. Estas medidas deben integrarse dentro de una gestión preventiva continua que garantice condiciones ergonómicas adecuadas y un entorno laboral seguro y confortable.



Diseño ergonómico del puesto con PVD, asegurando que la altura y distancia del monitor, la posición del teclado, ratón y silla permitan una postura neutra del cuello y extremidades superiores.



Iluminación adecuada, evitando deslumbramientos y reflejos sobre la pantalla, y asegurando un contraste visual confortable que favorezca la lectura sin fatiga ocular.



Organización del tiempo de exposición, incorporando pausas visuales y micro descansos para reducir la fatiga ocular y la sobrecarga muscular asociada a la postura mantenida.



Pantallas y software adecuados, utilizando monitores de buen tamaño y resolución, con interfaces claras y configuraciones visuales adaptadas al entorno.



Formación específica, enfocada en higiene visual, ajustes ergonómicos del puesto y prácticas de autocuidado durante el trabajo frente a pantallas.

Como parte de las buenas prácticas para prevenir los riesgos derivados del uso de pantallas de visualización de datos (PVD), se recomienda incorporar **pausas activas y ejercicios de estiramiento** a lo largo de la jornada laboral, con el fin de aliviar la tensión muscular, reducir la fatiga visual y mejorar el bienestar general de la persona trabajadora.



Consecuencias para las personas trabajadoras

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 apoyo

- ✓ [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 MOVIMIENTOS REPETITIVOS

N.º 03 APLICACIÓN DE FUERZAS

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 TURNOS Y NOCTURNO

N.º 09 VIOLENCIA EN EL TRABAJO

Colabora



Centro Tecnológico

Materias Primas Minerales y Materiales