

## FICHA INFORMATIVA DEL PUESTO DE TRABAJO

<b>Puesto de Trabajo</b>	<b>PERSONAL DOCENTE E INVESTIGADOR</b>
<b>Actividades profesionales</b>	<p>El régimen de dedicación del profesorado<sup>1</sup> e investigadores puede ser a tiempo completo o parcial. En cada caso se establecen unas obligaciones docentes diferentes, según el tipo de contrato o vinculación con la Universidad. Con carácter general, el régimen de dedicación del profesorado universitario abarca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad docente, con el régimen de dedicación a tutorías establecido en la normativa vigente. Preparación e Impartición de clases en las áreas de conocimiento de cada profesor.</li> <li>• Investigación.</li> <li>• Gestión.</li> <li>• Innovación y transferencia de conocimiento.</li> </ul>
<b>Departamento</b>	Departamentos de la Universidad de Granada.
<b>Fecha</b>	02 de Febrero de 2021

A continuación se relacionan, de forma resumida, la información relativa a los principales riesgos asociados a su puesto de trabajo, así como las medidas preventivas necesarias para eliminar y/o minimizar dichos riesgos. El Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales queda a su disposición para cualquier aclaración y/o ampliación que necesite al respecto.

<b>RIESGOS</b>	<b>MEDIDAS PREVENTIVAS</b>
<p><b>Sobreesfuerzo mantenido de la voz</b>, al realizar actividades docentes, donde intervienen factores de riesgo como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar durante largos periodos de tiempo.</li> <li>• Técnica vocal (Proyección, gritar o forzar la voz, etc.).</li> <li>• La sequedad del ambiente o la existencia de calefacciones facilita que las mucosas se resequen e irriten.</li> </ul>	<p>Las acciones de mejora en las condiciones de trabajo para eliminar o, al menos, controlar el riesgo son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitar el tiempo de uso de la voz. Organizar el trabajo de forma que permita la alternancia de tareas diferentes y la incorporación de pausas. Distribuir homogéneamente la docencia a lo largo del curso.</li> <li>• Las aulas de docencia deben disponer de un sistema de megafonía que facilite la comunicación con el alumnado y establecer un mantenimiento preventivo de dichas instalaciones para asegurarnos del buen funcionamiento de los mismos y así reducir el esfuerzo vocal del profesorado. Mejorar la acústica de las aulas.</li> <li>• Es recomendable que se tenga en cuenta los antecedentes de trastornos a la voz del personal docente para darles prioridad en la asignación de aulas con megafonía y en la organización de la docencia al objeto de minimizar daños o agravamientos a la salud.</li> <li>• Utilizar dispositivos de amplificación de la voz, especialmente cuando el aula es grande o hay un grupo numeroso de personas.</li> <li>• Utilizar técnicas de proyección vocal y acercarse para favorecer la audición. Controlar la velocidad del habla. Evitar los gritos o forzar la voz. Aprender a realizar ejercicios que mejoren la vocalización.</li> <li>• Evitar usar frases demasiado largas para el ciclo respiratorio. Hablar lentamente, realizando pausas frecuentes para tomar aire y sin perder la entonación.</li> <li>• Evitar hablar cuando hace ejercicio físico, esperando a que la respiración sea tranquila y la laringe esté preparada para la fonación. Evitar hablar en entornos ruidosos.</li> <li>• Evitar carraspear y toser habitualmente, trague saliva lentamente o beba un</li> </ul>

<sup>1</sup> Véase el Plan de Ordenación Docente aprobado por la Universidad de Granada.



	<p>poco de agua. Hidratar la mucosa laríngea, tomando líquidos. Mantener el cuerpo hidratado, bebiendo de 8 a 10 vasos de bebidas sin cafeína, ni alcohol al día.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las comidas fuertes, picantes y el exceso de sal irritan la mucosa laríngea, por tanto debe evitarlas. Aumente el consumo de frutas, verduras y zumos naturales.</li> <li>• En el caso de fumar, abandonarlo o reducirlo.</li> <li>• Reducir el número de personas en los grupos de estudiantes.</li> <li>• Vigilancia específica de la salud en relación al uso de la voz.</li> <li>• Aprender a detectar los primeros signos de fatiga vocal: disfonía, tensión, sequedad, etc. Consultar al médico si se experimenta signos que afectan a la garganta o a la voz durante más de 10 días.</li> <li>• Participar en alguno de los talleres que se organizan en el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Granada sobre el uso adecuado de la voz.</li> </ul> <p>Las recomendaciones puede consultarse en la dirección Web del SPRL: <a href="http://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/trastornosdelavoz">http://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/trastornosdelavoz</a></p>
RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p><b>El uso de la pantalla de visualización de datos (PVD) expone a la persona a una exigencia visual, mental y postural.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El nivel de riesgo va a depender del tiempo de uso de la PVD.</li> <li>• La disposición incorrecta de elementos tales como mobiliario, iluminación, equipo informático, etc.</li> <li>• Silla no ergonómica.</li> <li>• Ausencia de reposapiés.</li> <li>• Postura de trabajo incorrecta.</li> </ul>	<p>El personal docente e investigador utiliza, durante gran parte de su jornada, la pantalla de visualización de datos (PVD)<sup>2</sup> y por ello se deben adoptar acciones de mejora para reducir los riesgos asociados al uso del ordenador.</p> <p>Para controlar adecuadamente los riesgos asociados al uso de PVD (<b>Exigencia visual, mental y postural</b>) es necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Diseño ergonómico del puesto de trabajo</u>, en cuanto a espacio, mobiliario, condiciones medioambientales (Temperatura, iluminación, ruido, renovación de aire, etc.). El nivel de iluminación debe estar en 500 lux.</li> <li>• <u>Ubicación</u> de los elementos de trabajo:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Elementos principales de trabajo en la mesa principal y en el mismo plano que la atención a personas a las que se atiende.</li> <li>○ Distancia del monitor a los ojos mayor de 40 cm.</li> <li>○ Altura del monitor, en una línea paralela al suelo, por debajo de los ojos de la persona usuaria.</li> </ul> </li> <li>• Evitar los <u>deslumbramientos directos e indirectos</u>:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Situar el monitor o pantalla en la mesa principal, de forma que tenga la entrada de luz natural en su trayectoria perpendicular, evitando que la entrada de luz natural incida directamente en la pantalla</li> <li>○ Utilizar los <u>sistemas de oscurecimiento y graduación de luz</u> de las ventanas, a fin de evitar deslumbramientos y reflejos.</li> <li>○ Las <u>superficies</u> de los elementos de trabajo deben ser <u>de color mate</u> para eliminar reflejos molestos.</li> </ul> </li> </ul>

<sup>2</sup> Es considerada persona usuaria de PVD quienes la usan de forma habitual (más de 4 horas en la jornada o más de 20 horas a la semana).





Ventanas

Orientación  
correcta  
de los puestos  
respecto  
a las ventanas


- Alternar tareas que requieran el uso del ordenador con otras, para reducir la fatiga, o bien introducir pausas de cinco minutos cada noventa.
- Postura correcta frente al ordenador.
- Realizar ejercicios de tronco, cabeza, manos, etc. para relajar musculatura y reducir los trastornos músculo-esqueléticos.
- Realizar ejercicios con los ojos de apertura/cierre, visión de planos lejanos/cercanos. Hidratar conjuntivas con parpadeo o lágrimas artificiales.
- Utilizar reposapiés y reposamuñecas, etc.
- Formación e información adecuada y suficiente del personal usuario de PVD.
- Organización de los puestos de trabajo conforme a lo descrito en el documento "Instrucción básica PVD" y "Tríptico postura ante el ordenador", ubicados en la web del SPRL: [http://ssprl.ugr.es/pages/servicio\\_prevencion\\_riesgos\\_laborales/recomendacion-es-generales-en-prl](http://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/recomendacion-es-generales-en-prl)

**Postura correcta al trabajar con el ordenador:**





RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p><b>Exposición a sustancias químicas</b></p> 	<p>Disponga de las Fichas de Datos de Seguridad de todos los productos químicos que use, infórmese de las características de peligrosidad de los mismos y siga las indicaciones establecidas en las mismas.</p> <p>Señalice siempre los envases con sus correspondientes pictogramas de peligro y etiquetas.</p> <p>Evite lo máximo posible el uso de agentes químicos peligrosos (cancerígenos y mutagénicos) y, siempre que sea posible, sustitúyalos por otros menos peligrosos.</p> <p>Almacene siempre los envases en sus correspondientes armarios, evitando tener productos dispersos por las superficies de trabajo.</p> <p>Los productos tóxicos deben estar siempre bajo llave y separados del resto.</p> <p>Las operaciones de trasvase, medición de cantidades, mezcla, calentamiento, etc, de productos químicos deben realizarse siempre en la vitrina de gases.</p> <p>Procure siempre una adecuada renovación del aire del laboratorio. Si no dispone de ventilación general forzada, mantenga las vitrinas de gases en funcionamiento.</p> <p>En el caso de que existan concentraciones residuales de agentes químicos en el ambiente durante una tarea determinada, utilice protección respiratoria certificada para el riesgo específico en cuestión.</p> <p>Utilice sólo material absorbente para recoger o contener el derrame. Una vez recogido, elimínelo como residuo peligroso.</p> <p>El material absorbente "Kit de Derrame" está disponible en las proximidades de su laboratorio: Infórmese.</p> <p>Siga las instrucciones básicas de prevención en laboratorios: Utilice bata, No coma, ni beba, ni mastique chicle. Nunca inhale directamente de un recipiente. No pipetee directamente con la boca, etc. Para mayor información consulte el siguiente tríptico: <a href="https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/triptico_riesgoquimico/">https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/triptico_riesgoquimico/</a></p>
RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p><b>Exposición a agentes biológicos (AB)</b></p> 	<p>El laboratorio se ha de clasificar según el tipo de agente con el que se puede trabajar en él. Así, en un laboratorio con <b>Nivel de Contención Biológica (NCB) 2 ó P2</b> podrá trabajar con Agentes Biológicos (AB) clasificados con nivel de peligrosidad 2, en un laboratorio con <b>NCB 3 ó P3 para AB G3, y en un P4 para AB G4. ¡Infórmese qué nivel tiene su laboratorio!</b></p> <p>Identifique el nivel de peligrosidad del agente biológico que manipula. Trabaje en laboratorios con adecuado nivel de contención.</p> <p>Siempre que se trabaje con agentes biológicos se indicará en la entrada del área afectada el <b>acceso restringido</b> o prohibido y la señal de riesgo biológico.</p> <p>Reduzca al mínimo posible el nº de personas que utilizan y manipulan AB.</p> <p>Respete las <b>normas de acceso</b> al laboratorio.</p> <p>Controle, <b>desinfecte</b> y elimine convenientemente las áreas de trabajo y residuos contaminados.</p> <p>Utilice siempre que sean posibles las cabinas de seguridad biológica para la manipulación de los agentes biológicos, especialmente en aquellos procesos en los que se produzcan vapores o aerosoles o exista riesgo de proyección o derrame.</p> <p>En el caso de que exista cierta concentración residual o riesgo de inhalación de aerosoles, utilice Mascarilla para partículas y aerosoles certificada CE EN 149 FFP2 o FFP3.</p> <p>Establezca <b>procedimientos de trabajo</b> y medidas técnicas para evitar y minimizar liberación de agentes biológicos (reducir formación de aerosoles, presión negativa en el interior, derrames, etc...)</p> <p><b>Señalice</b> cualquier equipo, residuo, cápsula, placa, etc. que contenga material contaminado. Está prohibido tocarlo sin la adecuada protección.</p>



	<p>Al salir de la zona de trabajo, el personal deberá <b>quitarse la ropa</b> de trabajo y los equipos de protección individual que puedan estar contaminados por agentes biológicos y deberá guardarlos en lugares que no contengan otras prendas. Su lavado será especializado.</p> <p><b>En personas especialmente sensibles a riesgo biológico</b>, se ha de comunicar al Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales para la adecuación del puesto, extremando las precauciones y/o eliminar la exposición en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mujeres en situación de embarazo o lactancia.</li> <li>• Personal con especial sensibilidad a AB.</li> <li>• Personas con determinadas patologías previas (Ej. Inmunodeficiencias, etc.)</li> </ul> <p>Utilice sólo material absorbente para recoger o contener el derrame. Una vez recogido, elimínelo como residuo peligroso. El material absorbente “Kit de Derrame” está disponible en las proximidades de tu laboratorio: Infórmese.</p> <p>Siga las instrucciones básicas de Bioseguridad en laboratorios: Utilice bata, No coma, ni beba, ni mastique chicle. Nunca inhale directamente de un recipiente. No pipetee directamente con la boca, etc. Para mayor información consulte el siguiente tríptico: <a href="https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/triptico_bioseguridad/">https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/triptico_bioseguridad/!</a></p>
RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p><b>Riesgo de proyección de sustancias químicas, agentes biológicos o salpicaduras.</b></p>	<p>Las operaciones de trasvase y manipulación de productos químicos y de agentes biológicos deben realizarse siempre en la vitrina de gases o en la cabina de bioseguridad respectivamente.</p> <p>Siempre que sea posible utilice medios mecánicos para la medición y trasvase de disoluciones que contengan sustancias químicas y/o agentes biológicos.</p> <p>Los procesos de calentamiento y/o con sobrepresión han de realizarse siempre en vitrina de gases/cabina de bioseguridad y de manera controlada.</p> <p>Utilice protección ocular (gafas de seguridad) tipo estanca o panorámica en caso de riesgo de proyección de líquidos y aerosoles CE EN 166.</p>
RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p><b>Riesgo de contacto dérmico con sustancias químicas peligrosas y/o agentes biológicos.</b></p> 	<p>Utilice bata de trabajo, de manga larga y convenientemente abotonada. Utilice calzado cerrado.</p> <p>Mantenga las superficies de trabajo limpias, ordenadas y desinfectadas.</p> <p>Evite el contacto directo con las manos y piel de cualquier sustancia química o agente biológico peligroso.</p> <p>Utilice guantes desechables, preferentemente de Nitrilo, certificados por norma CE frente a riesgo químico y biológico según sustancia o agente manipulado.</p> <p>Está prohibido pipetear con la boca.</p> <p>Lávese las manos y cara antes de salir del laboratorio.</p> <p>No deben emplearse frigoríficos de tipo doméstico para el almacenamiento de productos químicos ni guardar alimentos ni bebidas en los frigoríficos destinados a productos químicos.</p>
RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p><b>Riesgo de cortes o pinchazos con objetos de vidrio o punzantes.</b></p>	<p>Revise diariamente el vidrio que va a utilizar. Deseche aquel que observe en mal estado.</p> <p>Utilice escobillas y guantes apropiados durante las operaciones de lavado de vidrio.</p> <p>Nunca fuerce el vidrio, p.ej. durante su limpieza.</p> <p>En el caso de uso de jeringuillas, nunca reencapsule la aguja.</p> <p>Utilice los recipientes adecuados para desechar el vidrio roto y objetos punzantes.</p> <p>Utilizar los elementos cortantes y punzantes, (guillotinas, tijeras, cúter, saca grapas,</p>



	<p>etc.) según su uso previsto. Evitar colocar la mano en la trayectoria del corte. Guardar estos utensilios en fundas o lugar protegido. Mantener en buen estado. Extremar la precaución en la manipulación de papel nuevo (aristas cortantes). En el caso de sufrir un accidente, seguir las instrucciones indicadas en el Manual de Primeros Auxilios que tiene publicado el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales: <a href="https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_salud/promocion_salud/programa_primeros_auxilios_desfi_briladores/doc/manualdeprimerosauxilios/">https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_salud/promocion_salud/programa_primeros_auxilios_desfi_briladores/doc/manualdeprimerosauxilios/!</a></p>
RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p><b>Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas</b></p> 	<p>Evite la manipulación de cargas pesadas y/o voluminosas. Solicite ayudas, mecánicas, o de otras personas. En caso de manipulación manual de cargas, agacharse y levantarse doblando las rodillas, manteniendo la espalda recta. Asir la carga con las palmas de la mano, pegada al cuerpo. Evite realizar giros ni inclinaciones pronunciadas. Es preferible empujar una carga que tirar de ella. Conservar buena visibilidad en el recorrido a realizar. Siga las instrucciones dadas en el siguiente tríptico: <a href="https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/tripticomanejodecargas/">https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/tripticomanejodecargas/!</a></p>
RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p><b>Caídas al mismo nivel y/o distinto nivel (escaleras, plataformas elevadas, etc.)</b></p>	<p>Desplazarse sin prisas. Evitar suelos con irregularidades o desperfectos. Comunicar cualquier derrame de agua/sustancia resbaladiza para proceder a su limpieza. Evitar que el cableado anexo al puesto de trabajo discurra por el suelo, utilizar recoge-cables. Extremar la precaución durante los desplazamientos realizados por escaleras de comunicación entre plantas. Trasladarse próximos al lateral de los peldaños y hacer uso de pasamanos. No utilizar elementos improvisados para acceder a partes altas de estanterías, etc. En caso de utilización de escaleras manuales, éstas dispondrán de marcado CE y se encontrarán en perfecto estado. Asegurar su estabilidad previamente a su uso. Seguir las indicaciones del siguiente tríptico: <a href="https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/recomendacionesescalerasdemano/">https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/recomendacionesescalerasdemano/!</a></p>
RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p><b>Choques, golpes y/o atrapamientos contra objetos</b></p>	<p>Mantener el orden y limpieza en el puesto de trabajo. Evitar dejar cajones abiertos. Evitar almacenamientos inestables. No acceder a las partes móviles de equipos de trabajo. Respetar las instrucciones de uso del fabricante.</p>
RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p><b>Contactos eléctricos directos/indirectos</b></p>	<p>No manipular los cuadros eléctricos de protección de la instalación eléctrica. En caso de avería o fallo de funcionamiento avisar al servicio de mantenimiento. Utilizar clavijas y conexiones en perfecto estado. No sobrecargar los puntos de conexión eléctrica.</p>
RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p><b>Incendios y actuaciones</b></p>	<p>Considere la reactividad de las sustancias antes de su mezcla.</p>

Firma (1): ELÍAS GARCÍA RODRÍGUEZ  
En calidad de: Jefe/a de Servicio



<p><b>en caso de emergencia</b></p>	<p>Las sustancias inflamables han de almacenarse en armarios de seguridad protegidos, separadas del resto de sustancias. Las operaciones con llama viva (mecheros de alcohol y bunsen) siempre estarán bajo la supervisión directa del personal. Mantenerse informado/a de las medidas de actuación en caso de emergencia y/o evacuación del centro de trabajo; personal designado, recorridos de evacuación, salida de emergencia, extintor más cercano, medidas de actuación en caso de incendio/ otra emergencia. En caso de detectar un incendio, comuníquelo mediante pulsadores o directamente al personal responsable del centro. Nunca utilizar los ascensores en caso de incendio. Seguir las indicaciones dadas en el siguiente tríptico: <a href="https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/triptico_actuaciones-generales-en-caso-de-emergencia/">https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/triptico_actuaciones-generales-en-caso-de-emergencia/!</a></p>
<p><b>RIESGOS</b></p>	<p><b>MEDIDAS PREVENTIVAS</b></p>
<p><b>Factores de Riesgo Psicosocial: (estrés, riesgo emocional, relaciones conflictivas,..)</b></p>	<p>Planificar tareas en función del grado de prioridad. Verifique y comunique la existencia de problemas o inquietudes, facilitando su solución. Participe constructivamente en las reuniones de trabajo. Favorezca el trabajo en equipo. Reciclaje y formación del personal en caso necesario, (cambios tecnológicos). Siempre que sea posible, alterne tareas. Evite trabajar aislado. Se recomienda adoptar hábitos de vida saludables.</p>
<p><b>RIESGOS</b></p>	<p><b>MEDIDAS PREVENTIVAS</b></p>
<p><b>Varios</b> de diversa naturaleza, (caídas al mismo y distinto nivel, atropellos, golpes,...), <b>debidos a desplazamientos</b> por los centros de trabajo, o al ir al lugar de trabajo o volver del mismo (<i>in itinere</i>).</p>	<p><u>En desplazamientos a pie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar normas y recomendaciones en seguridad vial.</li> <li>• Realizar desplazamientos por lugares habilitados.</li> <li>• Utilizar calzado con suela blanda.</li> <li>• Evite permanecer en zonas de circulación de vehículos.</li> </ul> <p><u>En desplazamientos con vehículos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar normas y recomendaciones en seguridad vial.</li> <li>• Respete, en todo momento, las normas de circulación.</li> <li>• Respete, la limitación de velocidad máxima, establecida para circular en el acceso y área de aparcamiento.</li> <li>• Extreme las precauciones en caso de denso tráfico, presencia de lluvia, nieve, hielo en la calzada, fuerte viento y/o niebla. Las recomendaciones respecto a seguridad vial puede consultarse en la dirección Web del SPRL: <a href="http://dcab.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/informacion-en-prl">http://dcab.ugr.es/pages/servicio_prevencion_riesgos_laborales/informacion-en-prl</a></li> </ul>

El mobiliario y equipamiento informático debe cumplir con los criterios ergonómicos que a continuación se indican:

<p><b>EQUIPAMIENTO ERGONÓMICO</b></p>	
<p><b>Silla de trabajo ergonómica<sup>3</sup>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El asiento de trabajo debe ser estable (dotadas de 5 puntos de apoyo en el suelo), proporcionando al usuario libertad de movimientos (incluidas ruedas, especialmente cuando se trabaje con superficies amplias) y procurándole una postura confortable.</li> <li>• La altura del asiento debe ser regulable, así como su profundidad, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le</li> </ul>	

<sup>3</sup> Apartado 1 e del Anexo del Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización (BOE 23-4-1997) y la Guía Técnica que lo desarrolla.



presione las piernas. Se recomienda que tenga la posibilidad de regular, de forma independiente, la inclinación del plano del asiento.

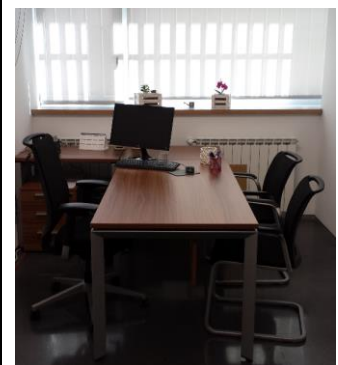
- Se recomienda que el borde anterior del asiento esté adecuadamente redondeado, para evitar molestias en la parte posterior de las piernas.
- Respaldo con suave prominencia lumbar para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para ajustar su altura e inclinación.
- Se recomienda un tapizado y material de relleno de la silla que permita la transpiración e intercambio de calor.
- Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición de sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados.
- La existencia de unos reposabrazos en la silla permitirán apoyar los brazos en determinadas tareas, aliviando la tensión muscular en los hombros. Deben permitir acercarse a la mesa con comodidad.
- La persona usuaria de PVD debe recibir información sobre la forma de regular la silla de trabajo.



### Mesa de trabajo ergonómica:

Cuando en el entorno de trabajo no hay espacio suficiente para moverse se favorecen las posturas estáticas o se provocan posturas forzadas originando, principalmente, trastornos músculo-esqueléticos y circulatorios, así como la posibilidad de accidentes por golpes. Para conseguir evitar molestias derivadas de la mesa de trabajo hay que tener en cuenta algunas características:

- Dimensión del tablero de la mesa suficiente para poder colocar con holgura y flexibilidad los elementos de trabajo (pantalla, teclado, documentos y material accesorio) evitando la torsión del tronco o giros de la cabeza. Que posibilite situar la pantalla a 40 cm como mínimo de los ojos, y que exista un espacio delante del teclado para mover las manos (Aproximadamente 10 cm, actuando de reposa-manos). Las medidas mínimas recomendables de una mesa serán de 160 cm de ancho por 80 cm de profundidad, aunque van a depender de las necesidades de la persona usuaria.
- Puede ser necesario disponer de planos auxiliares, al mismo nivel y adaptables a ambos lados de la superficie de trabajo principal.
- El espacio libre debajo de la mesa debe quedar holgado para las piernas y permitir a la persona una posición cómoda, aprovechar mejor la mesa y favorecer la movilidad. Deben evitarse los cajones y otros obstáculos que restrinjan el movimiento debajo de la mesa o que puedan ser fuente de golpes. Es preferible que los bloques de cajones no estén fijos a la mesa, ya que así se podrán colocar en la zona que más convenga y se aprovechará mejor la superficie de trabajo.
- El acabado de las superficies de trabajo con aspecto mate, con el fin de minimizar los reflejos y su color no debería ser excesivamente claro u oscuro pues producen contrastes muy fuertes entre el tablero y los documentos. El tablero debe resistir el peso del equipo y los elementos de trabajo, así como el de cualquier persona que se apoye en el borde. Las superficies del mobiliario con las que pueda entrar en contacto deben ser de baja transmisión térmica y carecer de esquinas o aristas agudas.



### Teclado:

El teclado debe ser inclinable e independiente de la pantalla para poder adoptar una postura cómoda que no provoque cansancio en brazos y manos.

La superficie del teclado debe ser mate para evitar reflejos y los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.

El cuerpo del teclado debe ser suficientemente plano, se recomienda que la altura de la





<p>tercera fila de teclas (fila central) no exceda de 30 milímetros.</p> <p>Se recomienda la impresión de caracteres oscuros sobre fondo claro y que los teclados incluyan la letra ñ y los demás caracteres del idioma castellano. El correcto diseño y la colocación del teclado, conjuntamente con el establecimiento de pausas en la realización de la tarea y la reducción en los ritmos de trabajo, son factores muy importantes, ya que reducen las causas de patología osteo-muscular, como son: la tendinitis, la tenosinovitis o el síndrome del túnel carpiano.</p>	
<p><b>Reposamuñecas:</b></p> <p>El reposamuñecas reduce la tensión o carga estática de los brazos y la espalda, favoreciendo la alineación correcta de la muñeca mientras se trabaja. La correcta alineación se consigue cuando el antebrazo, la muñeca y la mano forman una línea recta. Se aconseja no flexionar las manos hacia arriba, abajo o los lados, ya que puede provocar problemas de incomodidad o cansancio. Debe ser estable en su uso, evitando que se deslice, su altura debe ser como la del teclado o la adecuada para el trabajo, sus bordes no deben ser cortantes, su profundidad debe estar entre 5 y 10 cm, la superficie debe coincidir con la altura del teclado y no debe impedir el acceso al teclado o la postura más cómoda del usuario.</p>	
<p><b>Ratón:</b></p> <p>El ratón se debe adaptar a la curva de la mano, el movimiento por la superficie sobre la que se desliza debe resultar fácil y se utilizará tan cerca del lado del teclado como sea posible.</p> <p>Debe sujetarse entre el pulgar y el cuarto y quinto dedos. El segundo y el tercero deben descansar ligeramente sobre los botones del ratón. El ratón debe permitir el apoyo de parte de los dedos, mano o muñeca en la mesa de trabajo, favoreciendo así la precisión en su manejo.</p> <p>Mantendrá la muñeca recta y deberá ser adecuado tanto para zurdos como para diestros.</p> <p>Actualmente se están incorporando ratones con diseño joystick (vertical con control de desplazamiento), que facilitan una posición más natural de la muñeca y evita la pronación de la muñeca que puede generar tensión muscular y derivar en un síndrome del túnel carpiano y lesiones tendinosas por esfuerzo repetitivo. El tiempo de uso del ratón es un factor a tener en cuenta para la elección del ratón.</p>	
<p><b>Reposapiés:</b></p> <p>El reposapiés es fundamental o especialmente necesario cuando la altura del asiento no permite descansar los pies en el suelo.</p> <p>Los reposapiés deben tener una inclinación ajustable entre 0° y 15° sobre el plano horizontal, unas dimensiones mínimas de 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad y las superficies antideslizantes, tanto en la zona superior para los pies como sus apoyos en el suelo.</p>	
<p><b>Doble Pantalla:</b></p> <p>Actualmente hay puestos de trabajo con PVD en los que se está utilizando doble pantalla, pues permite trabajar con el acceso a dos documentos o programas informáticos a la vez, con tamaños adecuados, facilitando la actividad y aumentando el rendimiento.</p> <p>Si es conveniente que las dos pantallas sean iguales en tamaño y resolución, a la vez que deben situarse próximas para evitar giros del cuello.</p>	

Firma (1): ELÍAS GARCÍA RODRÍGUEZ  
En calidad de: Jefe/a de Servicio



**Dispositivo telefónico de manos libres:**

En ocasiones se adoptan posturas inadecuadas y perjudiciales, con inclinación del cuello, para sujetar el teléfono mientras se utiliza el ordenador. La instalación de un dispositivo de manos libres permite realizar simultáneamente las tareas de atención telefónica y uso del ordenador/teclado.

