



PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

Rev. 00 (julio 2025)



AJUSTE DE PUESTOS PV



INTRODUCCIÓN

Para proceder a la lectura y aplicación de las medidas preventivas contempladas en esta ficha informativa se recomienda la lectura previa del documento ["Prevención de Riesgos en el trabajo con pantallas de visualización de datos \(PVD\)"](#).

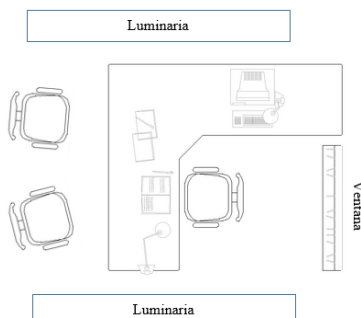


DISPOSICIÓN DE LA MESA

Se recomienda, siempre que sea posible, colocar la mesa de trabajo de manera perpendicular a los ventanales para que la luz natural no incida directamente sobre el trabajador (posibles deslumbramientos) ni sobre la pantalla (evitando reflejos en la misma).

Preferiblemente, el puesto de trabajo debe estar ubicado entre luminarias y no exclusivamente bajo una de ellas.

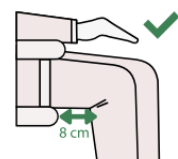
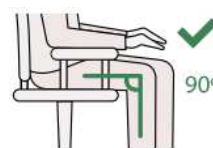
En las mesas con dos zonas de trabajo se deberá habilitar el ala más espaciosa para el trabajo prioritario (que más tiempo ocupe la jornada laboral), bien sea trabajo de ordenador o atención a personal. Dejando el ala menos espaciosa para trabajos secundarios.

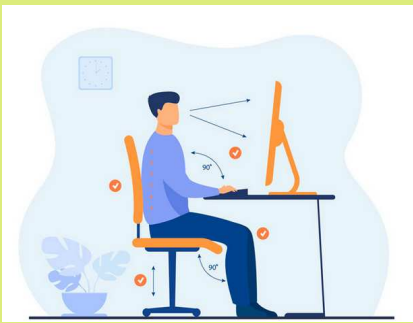


REGULACIÓN DE LA SILLA

Se debe regular la silla existente conforme al plano de trabajo (mesa), siguiendo los pasos que se indican a continuación.

- Regular la altura de la silla, teniendo en cuenta la altura de trabajo, de tal forma con los antebrazos apoyados sobre la mesa, antebrazos y brazos formes un ángulo de 90°.
- En posición sentada, las piernas deben apoyar en el suelo formando un ángulo de 90°. De ser necesario se dotará al puesto de trabajo de reposapiés para un correcto apoyo.
- En esta posición, la profundidad del asiento debe permitir que queden entre 5 y 8 cm. libres entre el borde delantero del asiento y la zona posterior de la rodilla (es aproximadamente un puño cerrado).





PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

Rev. 00 (julio 2025)

- A continuación, se debe ajustar el mecanismo de apoyo lumbar para su correcta adaptación al usuario.



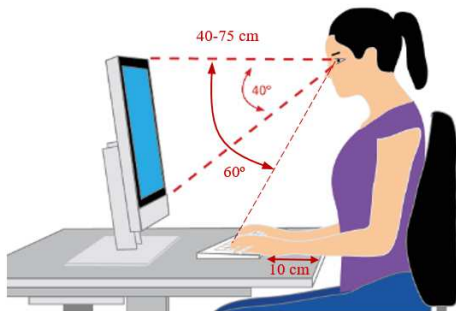
- También hay que inclinar el respaldo o el asiento para que resulte más confortable.



EQUIPOS INFORMÁTICOS Y OTROS EQUIPOS

En relación con los **Equipos Informáticos y otros equipos**:

- Altura de la pantalla: Se debe regular la altura de la pantalla de tal forma que se pueda visualizar dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la dibujada a 60° bajo la horizontal (postura neutra). De esta manera se evitan posiciones forzadas de cuello.



- Posición de la pantalla (o pantalla principal): Estará colocada de forma que se encuentren alineadas la pantalla, el teclado y la persona.

- Distancia de la pantalla: Se debe alejar la pantalla de los ojos de forma que quede comprendida, entre la horquilla de 40 y 75 cm. (recomendable 60-65) para mantener una postura ergonómicamente neutra.

- Colocación del teclado: Se debe habilitar un espacio de al menos 10 cm. en la mesa para el correcto apoyo de las manos y muñecas (importante para reducir la tensión estática en brazos y espalda).

Siempre que sea posible, se evitará dejar papeles o cuadernos delante del teclado que obliguen a mantener los brazos estirados y sin apoyo.

- Otros dispositivos de entrada de datos (ratones, joysticks, etc.): El diseño de estos dispositivos deberá adaptarse al usuario permitiendo un uso fácil y rápido, evitando esfuerzos innecesarios durante su utilización.

Su uso debe permitir posturas neutras de muñeca, sin desviaciones, y manteniendo la muñeca y parte del antebrazo apoyados.

- Terminal telefónico: Deberá colocarse en un lugar accesible, sobre la mesa de trabajo, sin que interfiera con el resto de equipos. En los casos en los que se deba atender llamadas y realizar transcripción de datos en el ordenador, de manera simultánea, se recomienda el uso de auriculares.