

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS.

Los trabajadores usuarios de pantallas de visualización de datos (PVD) están expuestos al riesgo de sufrir patologías asociadas a los TME, ya que es habitual que mantengan posturas estáticas durante un tiempo prolongado. La probabilidad de que estos aparezcan depende de la frecuencia y duración del trabajo ante la pantalla, así como de la intensidad y atención que requiere la tarea para ser realizada, unido a la posibilidad de realizar pausas y establecer su propio ritmo de trabajo.

Los problemas musculoesqueléticos que afectan a los usuarios de equipos con pantalla de visualización suelen estar asociados, entre otras cosas:

- La adopción de malas posturas.
- Al mantenimiento de posturas estáticas prolongadas.
- Los movimientos repetitivos debidos al manejo habitual e intensivo del teclado y el "ratón".
- Al levantamiento ocasional de pesos o cargas.

Medidas preventivas:

Adopción de malas posturas (Se generan tendinitis, lumbalgias, tortícolis y otras dolencias de tipo muscular):

- Adoptar posturas correctas que eviten estas malas prácticas.
- Mantener un buen tono físico
- Garantizar los requisitos ergonómicos del puesto de trabajo.
- Una correcta organización del trabajo.
- Información y formación sobre riesgos y sus medidas preventivas.

Mantenimiento de posturas estáticas prolongadas:

- Variar las tareas para evitar estar en la misma posición durante mucho tiempo.
- Garantizar los requisitos ergonómicos del puesto de trabajo.
- Una correcta de organización del trabajo.
- Información y formación a los trabajadores sobre riesgos y sus medidas preventivas.

Movimientos repetitivos:

- Garantizar los requisitos ergonómicos del puesto de trabajo.
- Una correcta de organización del trabajo.
- Información y formación a los trabajadores sobre riesgos y sus medidas preventivas.

Levantamiento manual de cargas:

Para reducir la posibilidad de lesionar la espalda, debemos aplicar las siguientes normas de seguridad:

- Información y formación a los trabajadores sobre riesgos y sus medidas preventivas.
- Procurar no exceder los 25Kg.
- No levantar más que la carga que admita la capacidad de cada individuo.
- Seguir una correcta técnica de levantamiento de peso.