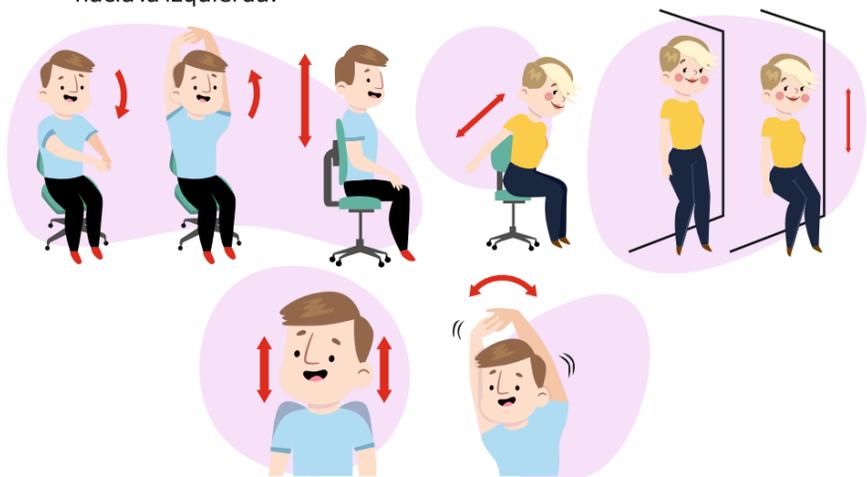
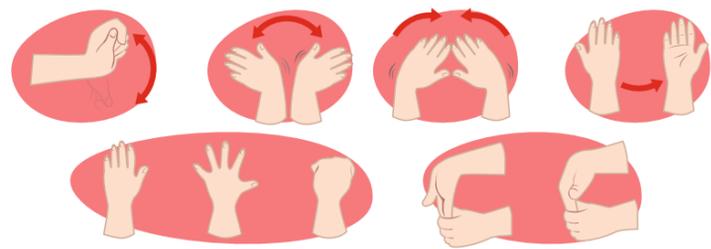


## EJERCICIOS PARA HOMBROS, COLUMNA DORSAL Y LUMBAR Y BRAZOS

- ✓ De pie o sentados, con los brazos estirados pegados al cuerpo, levantamos los hombros, aguantamos unos instantes y los dejamos caer libremente
- ✓ Siéntate en la silla, cruza las manos por detrás de la espalda y al inclinarte hacia delante, avanza con los brazos tanto como puedas.
- ✓ Apóyate contra una pared y contrae los músculos abdominales y glúteos, desliza la espalda despacio hacia abajo, las rodillas han de ir flexionándose progresivamente hasta conseguir un ángulo de 90º sin despegar la espalda de la pared
- ✓ Toma las manos, estira y levanta conjuntamente los dos brazos, izquierdo y derecho, al frente y arriba. Extiende tus brazos por encima de la cabeza y estírate lentamente, inclinándote hacia la derecha y hacia la izquierda.



## EJERCICIOS PARA MANO, MUÑECA Y DEDO



## ¿QUÉ PUEDO HACER?

CCOO lanza esta campaña con el objetivo principal de concienciar y sensibilizar en materia preventiva sobre la importancia de mejorar las condiciones laborales en los centros de trabajo, así como adoptar buenos hábitos posturales, porque:

# La Salud, **ES LO PRIMERO**

En los centros de trabajo con presencia de PVD se debe:

- ✓ Disponer de una **Evaluación ergonómica del puesto de trabajo** teniendo en cuenta la interacción del trabajador o trabajadora con los elementos que configuran el puesto de trabajo así como el entorno.
- ✓ Permitir una **Organización del trabajo individual**, de forma que sea el trabajador o trabajadora el que establezca su ritmo de trabajo, y pueda realizar pausas o cambios de tareas
- ✓ Informar y formar de forma continua a las trabajadoras y trabajadores usuarios de PVD en todo lo relacionado al entorno de trabajo para que sepan:
  - Cuáles son los riesgos a los que están expuestos, causas que los determinan y posibles efectos negativos sobre su salud.
  - Forma adecuada de usar los equipos de trabajo, mobiliario y programas.
  - La importancia de establecer pausas, cambios de tarea, hábitos de higiene postural y realización de ejercicios de relajación.
- ✓ Vigilancia de la salud de las trabajadoras y trabajadores mediante la realización de reconocimientos médicos específicos de forma periódica.
- ✓ **Pausas activas** para la realización de ejercicios de relajación muscular y visual.

Además de las medidas preventivas establecidas en RD 488/1997 "sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen PVD", se recomienda:

- ✓ La adopción de buenos hábitos de higiene postural tanto en la vida diaria como en el trabajo.
- ✓ Hábitos de vida saludable, alimentación adecuada, realización de ejercicio físico al aire libre.
- ✓ Hábitos de sueño saludables.



comisiones obreras  
de Extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

*Campaña de Prevención de Riesgos Laborales  
de CCOO Extremadura a través del Convenio  
de Colaboración de la Junta de Extremadura.*

Si quieres más información,  
ponte en contacto con:

**CCOOEXTREMADURA**  
**SALUD LABORAL**

Badajoz  
Avda. de Colón,6  
Tlf: 924 223 248  
Fax: 924 224 866

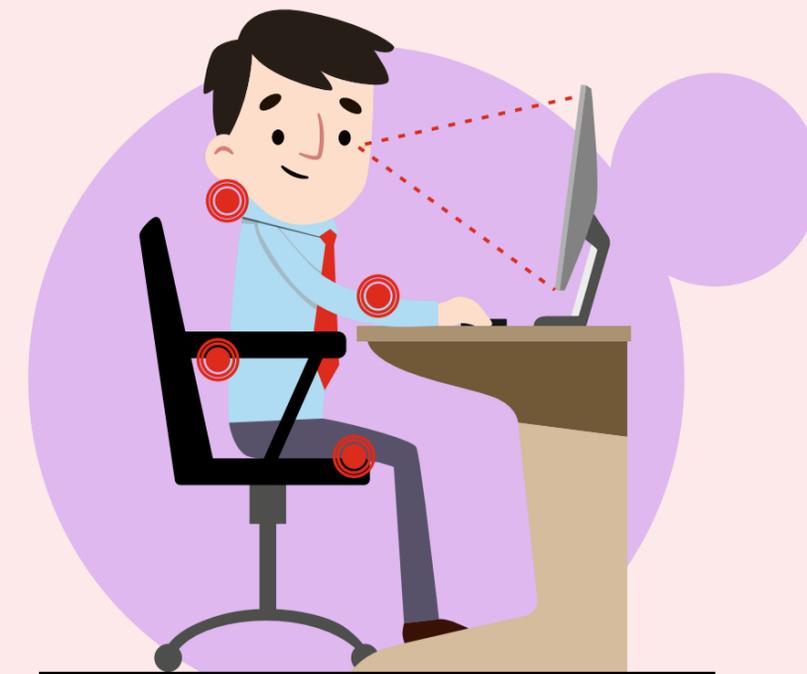
Cáceres  
C/Obispo Ciriaco Benavente,2  
Tlf: 927 227 279  
Fax: 927 244 798

[www.extremadura.ccoo.es](http://www.extremadura.ccoo.es)

[ccoo.deextremadura](https://www.facebook.com/ccoo.deextremadura)

[ccoo\\_ext](https://twitter.com/ccoo_ext)

# CUIDA TU POSTURA en la OFICINA



**PANTALLAS • VISUALIZACIÓN • DATOS**



comisiones obreras  
de Extremadura

El continuo avance tecnológico implica la variación continua en el mundo laboral y la organización del trabajo, siendo una de los más importantes el uso de pantallas de visualización de datos, más conocidas por sus siglas **PVD**.

El incremento de los trastornos musculoesqueléticos que afectan a trabajadores y trabajadoras de las oficinas en la Administración Pública, que en apariencia no están sometidos a una actividad física importante, aumenta progresivamente y está directamente relacionado con la adopción de posturas de trabajo inadecuadas, debidas a un "deficiente diseño ergonómico del puesto de trabajo".

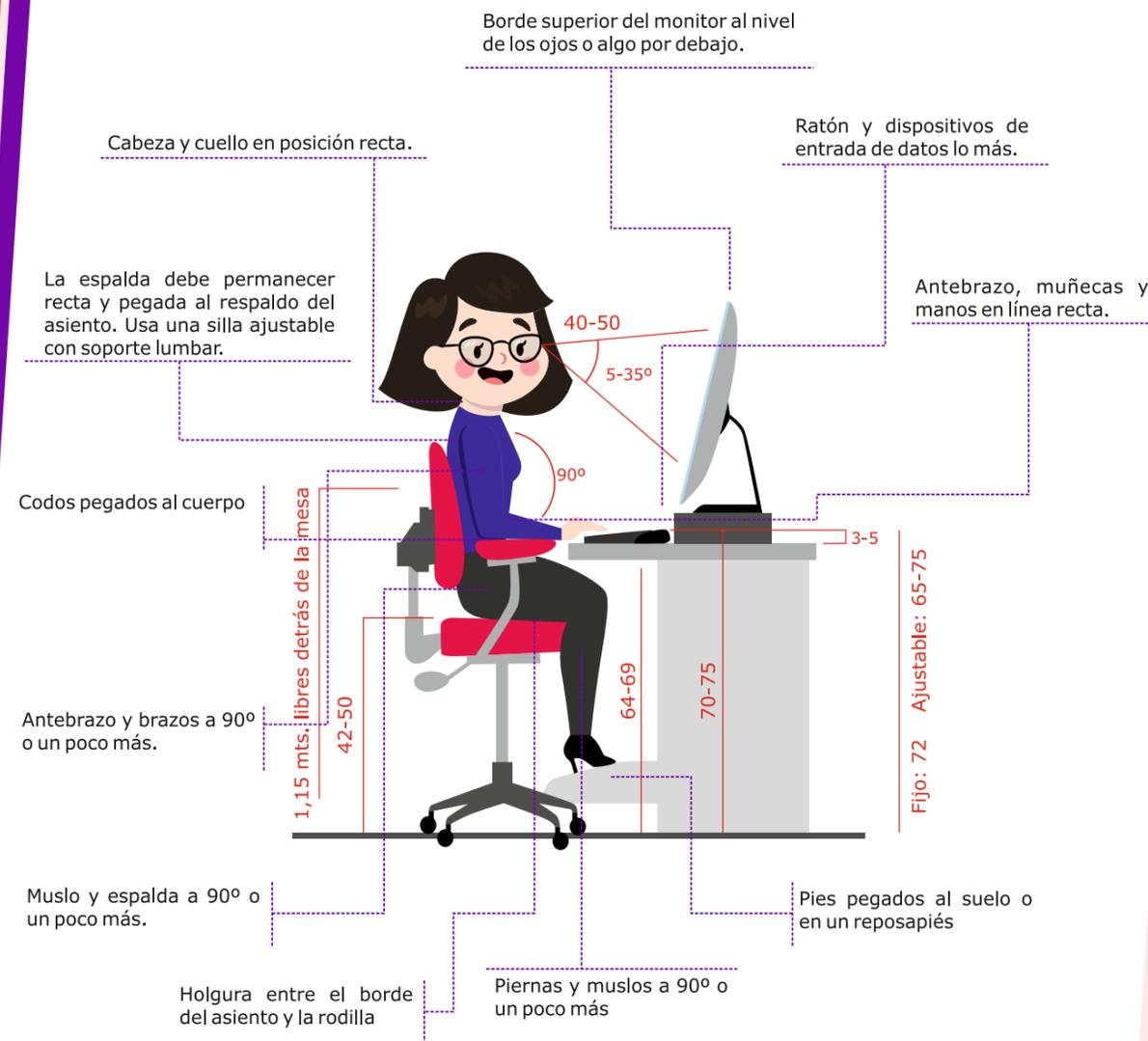
Las principales alteraciones que sufren los trabajadores y trabajadoras usuarios de PVD principalmente son problemas físicos y de carga mental, así como el posible efecto combinado de los mismos:

- ✓ **Fatiga física:** rigidez muscular, calambres, entumecimiento o temblores, dolor cervical, dorsal o lumbar, trastornos micro-articulares: síndrome del túnel carpiano, tendinitis.
- ✓ **Fatiga visual:** enrojecimiento y picor de los ojos, el lagrimeo, la visión borrosa, cefaleas, vértigos, etc...
- ✓ **Fatiga mental,** estrés, trastornos del sueño, etc..

Gran parte de los riesgos de origen ergonómico asociados a los usuarios de estos equipos pueden evitarse manteniendo una postura correcta.



## DIMENSIONES RECOMENDADAS EN PUESTOS DE TRABAJOS CON PVD



## ¿CÓMO PUEDO CREAR UN AMBIENTE DE TRABAJO SEGURO?

Actuando sobre:

### ERGONOMIA DEL PUESTO DE TRABAJO

- ✓ El puesto de trabajo debe contar con espacio suficiente para que el trabajador pueda moverse libremente y cambiar de postura, mínimo 2 m2 libre por trabajador.
- ✓ Diseño adecuado del puesto de trabajo, formado por el conjunto pantalla, teclado, ratón, reposamuñecas, atril, mesa, silla, reposapiés que deberá cumplir los requisitos mínimos establecidos en el RD 488/1997 "sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen PVD"

### ERGONOMIA AMBIENTAL

El entorno que rodea al trabajador influye en las condiciones del trabajo, por ello se prestará especial atención a:

- ✓ La iluminación, siempre que sea posible, el sistema de iluminación artificial se combinará con el empleo de luz natural y no será inferior a 500 lux. Se evitará cualquier tipo de reflejo.
- ✓ El ruido, disminuye la capacidad de concentración por ello se recomienda que no supere los 55 db(A).
- ✓ La temperatura y la humedad en el entorno de trabajo influyen en la sensación de confort, se recomienda:
  - ✓ Temperatura en verano 23-26°C y en invierno 20-24°C
  - ✓ Humedad relativa 45-65%

### ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- ✓ Adecuada organización del trabajo diario.
- ✓ Realización de pausas periódicas o alternancia de tareas rutinarias con otras que lo sean menos.
- ✓ Realizar una parada antes de que sintamos fatiga.
- ✓ Realizar una pausa de unos 10 min cada hora y media de trabajo
- ✓ Utilizar programas informáticos de fácil manejo

### FACTORES INDIVIDUALES

- ✓ Acudir al médico ante posibles síntomas o molestias
- ✓ Llevar una vida activa realizando algún tipo de deporte.
- ✓ Hábitos posturales en la vida diaria y en el trabajo.
- ✓ Realizar de forma paródica ejercicios de estiramiento y relajación.

## Pautas ACTIVAS

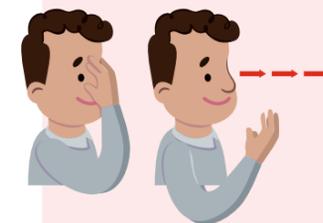
### ERGONOMIA DEL PUESTO DE TRABAJO

Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la **fatiga laboral**, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

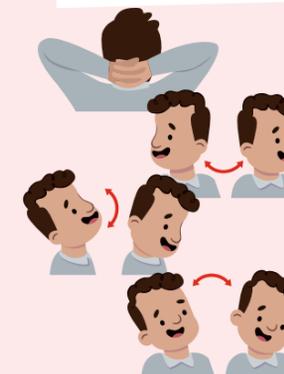


### Ejercicios para la relajación visual

- ✓ Tapa tus ojos con las palmas de las manos, y sin apretar ni tocar los párpados, mantén los ojos abiertos.
- ✓ Permanece así durante 20-30 segundos sin ver ninguna luz.
- ✓ Descubre tus ojos, parpadea fuertemente y enfoca la vista a un punto distante



### Ejercicios para el cuello



- ✓ Entrelaza tus manos y colócalas por detrás de la nuca y a continuación, presiona la cabeza contra las manos, sin que cedan, durante 5 segundos.
- ✓ Gira lentamente la cabeza, de derecha a izquierda deteniéndote en el centro. Detente al final del movimiento estirando al máximo durante 6-8 sg. Repite 4 veces.
- ✓ Repite este mismo ejercicio, pero levantando la cabeza hacia arriba (como si mirases al cielo) y luego hacia abajo (mirando al suelo), deteniéndote también en el centro.
- ✓ Inclinar la cabeza poco a poco de izquierda a derecha