

TRABAJAR SIN PERDER LA SALUD

La principal disposición legal sobre las condiciones que ha de reunir un ámbito de trabajo se recogen en el R.D. 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. También el (Real Decreto) [Reial Decret 488/1997](#), sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con pantallas de visualización de datos, nos aporta datos relevantes.

Este último Real Decreto regula y marca pautas sobre las condiciones que han de reunir elementos tan cotidianos como las pantallas y los teclados de ordenador, la mesa o superficie de trabajo, la silla, el entorno de trabajo o la iluminación.

A continuación comentamos algunos de los aspectos más importantes de esta normativa,

Mesa o superficie de trabajo.

La mesa tendrá que ser poco reflectante, tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.

Las superficies del mobiliario con las que puede entrar en contacto el usuario han de ser de baja transmisión térmica y no pueden tener aristas agudas.

El teclado tendrá que ser inclinable e independiente de la pantalla.

La silla de trabajo

Las sillas destinadas a los puestos de trabajo con pantallas de visualización han de cumplir los siguientes requisitos de diseño:

- Respaldo con una suave preeminencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación.
- Profundidad del asiento regulable.
- Mecanismos de ajuste fácilmente manejables

El reposapiés se hace necesario en los casos donde no se pueda regular la altura de la mesa y la altura del asiento no permitiendo al usuario descansar sus pies en el suelo.

Entorno

Para el trabajador en posición sentada, ha de habilitarse el suficiente espacio para posar sus miembros inferiores y para permitir los cambios de postura en el transcurso de la actividad.

Iluminación

La iluminación general y la especial han de garantizar unos niveles adecuados de luz.

Se ha de garantizar que las ventanas, paredes transparentes o translúcidas y los equipos o paredes de color claro no provoquen reflejos molestos en la pantalla.

En definitiva el seguimiento de estas sencillas pautas indicadas en el artículo pueden permitirnos a todos evitar enfermedades provocadas por temas posturales y un incorrecta ergonomía que son una de las principales causas de baja laboral en nuestro país

Julián Sanmateo

Auditor en prevención de riesgos laborales de Full Audit

