



**SERVICIO INTEGRAL de  
HIGIENE,  
SEGURIDAD y MEDIO  
AMBIENTE.**

**Fuerza Aérea 3100 - FUNES (SF)  
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944  
E-mail: sihisein@cablenet.com.ar**

## Adaptación del puesto de trabajo

Factores del entorno y medioambientales

### TEMPERATURA

La temperatura del entorno debe contribuir a que la persona que trabaja mantenga una temperatura corporal entorno a 37 grados centígrados. El confort térmico depende, entre otros, del tipo de actividad. En nuestro caso, y en relación a una actividad de tipo ofimático se puede decir:

- la temperatura efectiva debe estar comprendida entre los 20-23ºgrados en invierno y los 23-26º en verano. En el caso de que haya personas trabajando en silla de ruedas deberá ser un poco más alta ya que la falta de movilidad puede generar una mayor sensación de frío.
- la pequeña corriente de aire producida por el ventilador del ordenador no debe incidir sobre el usuario.
- hay que mantener un nivel de humedad igualmente aceptable, entre el 40 y el 60%.

### AMBIENTE SONORO

Como es sabido, aparte de la pérdida progresiva de audición que puede ser causada por altos niveles sonoros, es preciso considerar también los efectos indeseables producidos por los ruidos de un nivel más moderado, entre los que se encuentran las perturbaciones de la atención y de la comunicación. Estas perturbaciones pueden llegar a ser inadmisibles en muchas de las actividades realizadas con equipos de PVD's.

Por esto se recomienda que el nivel sonoro en los puestos de trabajo con PVD's sea lo más bajo posible, para lo cual es preciso utilizar equipos con una mínima emisión sonora junto a un acondicionamiento de la acústica del local de trabajo.

Entre otras cosas, establece que, para tareas difíciles y complejas (que requieren concentración) el nivel sonoro continuo equivalente (LAeq) no debe exceder los 55 dB (A).

El efecto fisiológico del ambiente sonoro acumulativo hace que este siga siendo un factor nocivo que deba reducirse. Baste recordar que el 50% de los errores de mecanografiado se deben a niveles sonoros inadecuados.

#### Elementos:

1. características y aislamiento de las fuentes de ruido ( impresoras,telefonofotocopiadoras, aire acondicionado, conversaciones verbales,etc)
2. dimensiones del local y materiales utilizados (tipo de suelo,tabiques,.
3. en cualquier caso el ruido de fondo no debe superar los 55 dBA.

### ILUMINACIÓN

Una correcta iluminación tiene que ver no sólo con mayores rendimientos, sino con una menor incidencia de problemas visuales para el usuario.

En primer lugar, en el recinto donde se ubiquen los puestos de trabajo con PVD's debe existir una iluminación general. Si se utilizan fuentes de iluminación individual complementaria, éstas no deben ser usadas en las cercanías de la pantalla si producen deslumbramiento directo o reflexiones.

Tampoco deben ser usadas en el caso de que produzcan desequilibrios de luminancia que interfieran la tarea del propio usuario o a los operadores del entorno.

En todo caso, el nivel de iluminación debe ser suficiente para el tipo de tarea que se realice en el puesto (por ejemplo, lectura de documentos), pero no debe alcanzar valores que reduzcan el contraste de la pantalla por debajo de lo tolerable (la relación de contraste entre caracteres y fondo no debe ser inferior a 3).

#### Control del deslumbramiento



**SERVICIO INTEGRAL de  
HIGIENE,  
SEGURIDAD y MEDIO  
AMBIENTE.**

**Fuerza Aérea 3100 - FUNES (SF)  
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944  
E-mail: sihisein@cablenet.com.ar**

Con el fin de limitar el deslumbramiento directo producido por las luminarias instaladas en el techo se establece el límite de 500 Cd/m<sup>2</sup> para las que son vistas bajo un ángulo menor a 45° sobre el plano horizontal, siendo recomendable no sobrepasar las 200 Cd/m<sup>2</sup>.

Para evitar el deslumbramiento producido por los reflejos, las superficies del mobiliario y de los elementos de trabajo deben ser de aspecto mate.

Para las pantallas habituales, cuyas propiedades reflectantes de la superficie no se han eliminado de manera suficiente, se establece un límite para la luminancia promedio del objeto de 200 Cd/m<sup>2</sup>, con máximos de 400 Cd/m<sup>2</sup>.

### **Distribución de luminancias**

Es necesario asegurar un equilibrio adecuado de luminancias en el campo visual del usuario. Para ello se establece que entre los componentes de la tarea la relación de luminancias no debe ser superior a 10:1 (por ejemplo, entre pantalla y documento). La relación de luminancias entre la tarea y el entorno medioambiental se considera un aspecto menos crítico (se podrían presentar problemas con relaciones de luminancia del orden de 100:1).

### **Ubicación del puesto y la pantalla**

Es recomendable que el puesto de trabajo y la pantalla se sitúen paralelamente a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las ventanas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared.

## **EMISIONES ELECTROMAGNÉTICAS**

Los campos electrostáticos que se generan en las pantallas pueden interferir el correcto funcionamiento de los dispositivos informáticos y causar molestias al operador (descargas electrostáticas).

Para suprimir o reducir sus efectos, se pueden aplicar las siguientes medidas:

- Utilización y/o aplicación de productos antiestáticos.
- Uso de equipos con protección del tipo IEC 801-2.
- Aumento de la humedad relativa del aire.

De igual manera, para evitar las perturbaciones que pueden provocar en la imagen los campos electromagnéticos, se recomienda que los equipos informáticos utilizados estén construidos con arreglo a las normas existentes, con el fin de que no produzcan interferencias radioeléctricas.

## **LA POSTURA**

La posición de trabajo sentado más cómoda es aquella que permite que el tronco se mantenga derecho y erguido frente a la mesa de trabajo y cerca de la misma. Ahora bien, aunque estar sentado es la forma más cómoda de trabajar, estar todo el tiempo en esa posición llega a ser molesto,. Es necesario variar la postura y evitar las consecuencias negativas del excesivo sedentarismo mediante la movilización del cuerpo, a través de pausas, estiramientos, etc.

Además la postura de trabajo con un ordenador implica dos distancias básicas:

- 1.** Nuestros ojos deben estar a una distancia de la pantalla de unos 50 centímetros, y la pantalla debe estar situada frente al trabajador, no a un lado.
- 2.** La parte superior de la pantalla debe estar situada aproximadamente a la altura de los ojos.
- 3.** Las piernas y pies deben estar bien apoyados, para ello hay que disponer de un espacio adecuado debajo de la mesa, y si es necesario, un reposapiés.

Si se trabaja en silla de ruedas hay que intentar que el tronco se mantenga lo más recto posible y realizar estiramientos de los miembros superiores. En los casos que sea posible conviene valorar si es aconsejable utilizar una silla de trabajo en la oficina y dejar la silla de ruedas para otras actividades.



**SERVICIO INTEGRAL de  
HIGIENE,  
SEGURIDAD y MEDIO  
AMBIENTE.**

**Fuerza Aérea 3100 - FUNES (SF)  
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944  
E-mail: [sihisein@cablenet.com.ar](mailto:sihisein@cablenet.com.ar)**

---

Una vez que el puesto de trabajo está correcto desde el punto de vista de la configuración, hacemos una serie de recomendaciones, en el ámbito de la interacción hombre- trabajo, que van a favorecer el confort en el mismo

1. mantener una postura relajada y no sostener nunca el teléfono entre la cabeza y el hombro. Presionar las teclas de forma suave.
2. procurar hacer movilizaciones, estiramientos, de forma regular y no permanecer en la misma posición más de una hora.
3. dar descanso a la vista, parpadeando con frecuencia y enfocando a lugares distintos y distantes de la pantalla.
4. practicar técnicas de reducción de estrés.
5. acudir a las revisiones médicas y a la formación y/o reciclaje a fin de lograr una buena eficacia en la tarea así como un hábil manejo de estas herramientas.

### **El ergonomista**



Ing. Fabián Balbi  
Seguridad, Higiene y Medio Ambiente  
Fuerza Aérea 3100, Funes, Sfe (2132)  
Tel-Fax: 0341-4934419  
Cel.: 0341-155-408944