

Buenas prácticas de Formación e Información



Tríptico informativo sobre PVD

Diciembre 2023

Descripción de la tarea

Casi la totalidad de los profesionales de nuestros centros utilizan a diario equipos informáticos o de trabajo dotados de Pantallas de Visualización de Datos.

Por esto es necesario recordarles continuamente las medidas de prevención que deben adoptar para minimizar los riesgos que conllevan su uso.

La importancia de adoptar estas medidas preventivas es elevada, dado que las consecuencias de la exposición a este tipo de riesgos no se materializan de forma inmediata y cuando aparecen, las acciones a tomar son ya menos efectivas.

Solución adoptada

La Unidad de Prevención del ASNC ha elaborado un tríptico informativo sobre los riesgos del uso de las PVD al que se le ha dado difusión tanto en la página de Intranet corporativa del ASNC, como en el grupo de Whatsapp de profesionales.

Así mismo, estará disponible en las consultas de Enfermería y Medicina del Trabajo para entregárselo a aquellas personas que sean consideradas usuarias de PVD en el momento de la realización de su examen de salud.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Los profesionales están recibiendo un refuerzo en la información sobre los riesgos en el uso de PVD.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

Implementada y con carácter permanente.

Autoría: UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RR.LL.
ÁREA SANITARIA NORTE DE CÓRDOBA

Patologías asociadas al uso de PVD

- **FATIGA VISUAL:** derivada de una iluminación no adecuada, reflejos y deslumbramientos

- * Pesadez ocular
- * Picor de ojos
- * Quemazón ocular
- * Somnolencia
- * Visión borrosa
- * Síndrome visual informático

- **TRASTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS:** por mala organización del trabajo, mobiliario no adecuado, posturas inadecuadas, trabajo repetitivo con el teclado / ratón.

- * Lesiones cervicales
- * Lumbalgia
- * Dolor de extremidades superiores (mano/hombro)
- * Síndrome del túnel carpiano

- **FATIGA MENTAL:** debido a monotonía, exceso de información, aislamiento del puesto (no relaciones).

- * Cefaleas
- * Irritabilidad
- * Estrés



Medidas preventivas

FATIGA VISUAL:

- Ejercicios de relajación de la vista
- Pausas periódicas: alternar con actividades que requieran de menos carga visual.

TRASTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS:

- Siéntese con la espalda en contacto con el respaldo (prominencia ajustada a la zona lumbar).
- Pausas periódicas: relajar tensión muscular y contrarrestar el estatismo.
- Movimientos favorecedores de la circulación sanguínea: estiramientos, movimientos suaves del cuello, dar algunos pasos, etc.
- Haga ejercicio físico en su tiempo libre (media hora diaria andando, algún deporte, etc).

FATIGA MENTAL:

- Organizar el trabajo, alternando pvd con otras tareas.
- Realizar pausas frecuentes y cortas (mayor beneficio que largas y escasas)
- Cuidar relaciones interpersonales y contribuya al buen clima laboral.

Ubicación de la Unidad de Prevención:
Planta Semisótano Edificio de Consultas Externas (Hospital)

Teléfonos:

697953298 (corp. 753298)

670945653 (corp. 745653)

957026507 (corp. 526507)

600158272 (corp. 688272)

660884995 (corp. 601170)

Correo:

franciscoj.rodriguez.munoz.sspa@juntadeandalucia.es

angel.caballero.sspa@juntadeandalucia.es

evam.cazorla.sspa@juntadeandalucia.es

linoj.conti.sspa@juntadeandalucia.es

raul.garcia.delgado.sspa@juntadeandalucia.es

Junta de Andalucía
Consejería Salud y Consumo
Servicio Andaluz de Salud

INFORMACIÓN PARA LOS PROFESIONALES

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

Área Sanitaria Norte de Córdoba