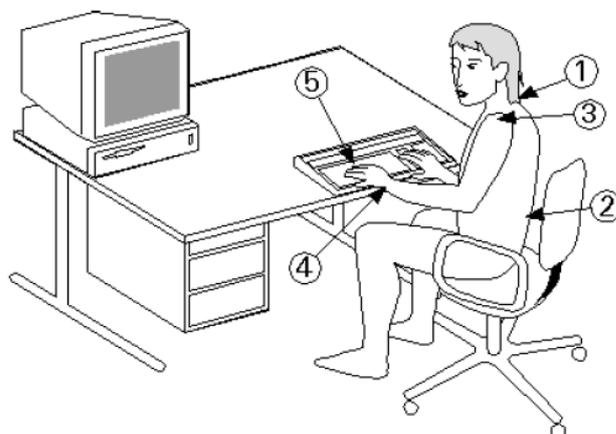




Los principales riesgos asociados al trabajo de oficina, entre otros, están relacionados con la carga física, estática, derivada de la postura de trabajo sentado, y a la incorrecta ubicación de los elementos en la zona de trabajo.

La carga física puede derivar en problemas musculoesqueléticos que se deben a factores como:

- Movilidad restringida, asociada al trabajo sedentario.
- Malas posturas, asociadas tanto a la forma de sentarse, como a la posición de cabeza cuello, y a la posición de los brazos y muñecas mientras se teclea.



*Figura 2.1.1. Posturas inadecuadas más frecuentes en el trabajo de oficina: 1 giro de la cabeza; 2 falta de apoyo en la espalda; 3 elevación de hombros debido al mal ajuste de la altura mesa-siento; 4 falta de apoyo para las muñecas y antebrazos; 5 extensión y desviación de la muñeca al teclear. ¿Reconoce algunas como propias?*

- El entorno de trabajo, afecta negativamente cuando no hay espacio suficiente (atrapamientos, falta de movilidad) para moverse, ya que favorece las posturas estáticas o provoca posturas forzadas.



*Figura 2.1.2. En los trabajos sedentarios debe favorecerse que el trabajador se mueva y cambie de postura. Hay que evitar los puestos de trabajo donde el oficinista no puede moverse con holgura.*



Se ha de atender fundamentalmente a la colocación y disposición de los elementos de trabajo sobre las superficies de la mesa de trabajo. En este sentido podemos recomendar:

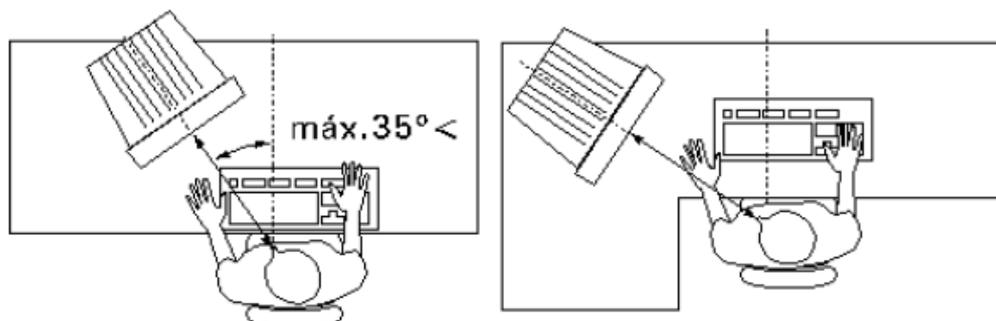


Figura 4.3.1.a. Consejos para colocar el ordenador de forma correcta.  
**NO:** pantalla cerca, pantalla de lado, sin sitio para apoyar las muñecas

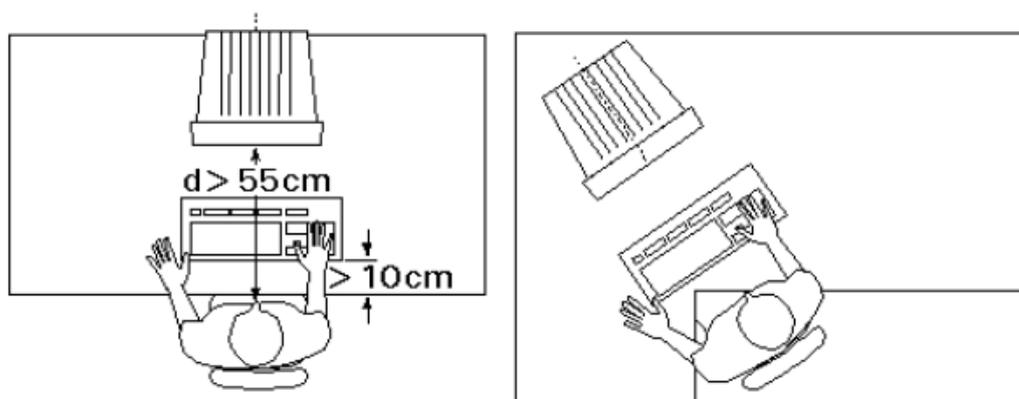


Figura 4.3.2.b. Consejos para colocar el ordenador de forma correcta.  
**SÍ:** ordenador de frente, pantalla a más de 50 cm de los ojos, espacio entre el teclado y el borde de la mesa para apoyar las muñecas (>10 cm)



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

CUESTIONES ESPECIFICAS SOBRE EL TRABAJO DE OFICINA Y EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.  
Área de Ergonomía

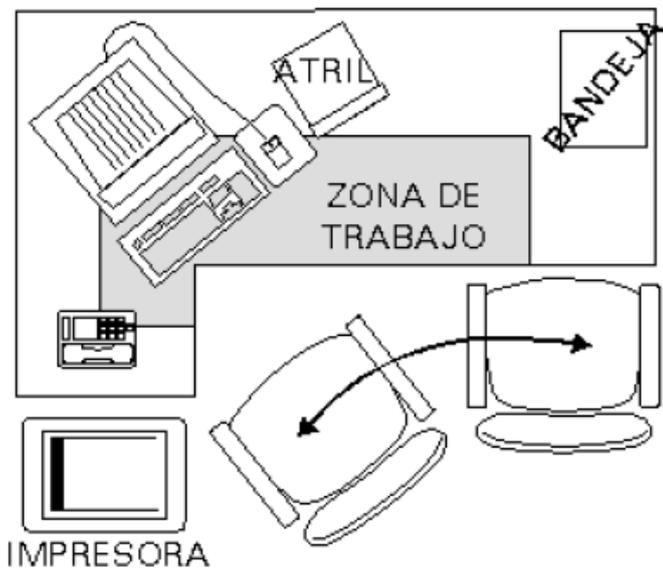


Figura 4.3.4.a. Colocación adecuado de los elementos accesorios

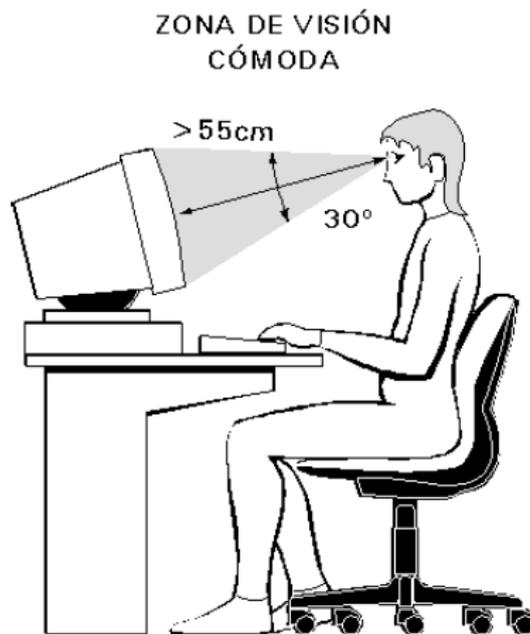


Figura 4.3.2. Posición correcta de la pantalla

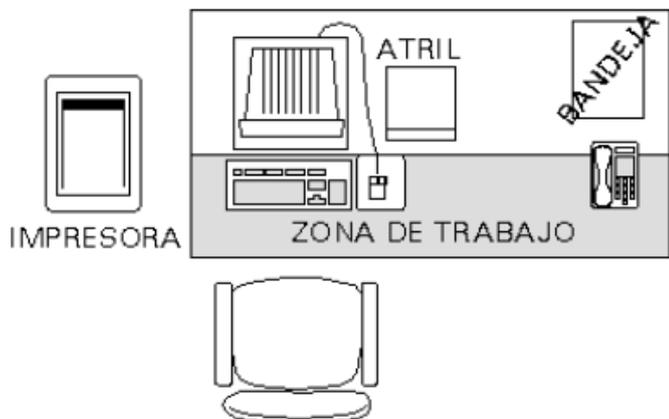


Figura 4.3.4.b. Colocación adecuado de los elementos accesorios



UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA

## CUESTIONES ESPECIFICAS SOBRE EL TRABAJO DE OFICINA Y EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.  
Área de Ergonomía

Recomendaciones con objeto de que los trabajadores tengan información al respecto de cómo deben distribuir su espacio de trabajo.

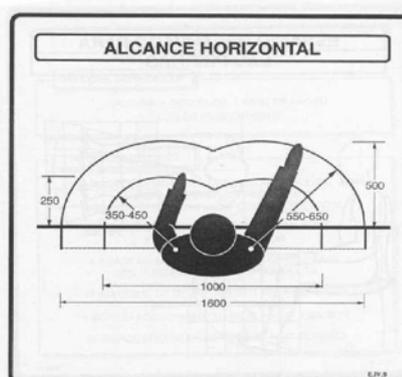
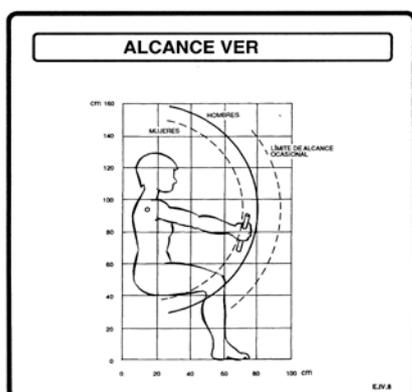
### Área de trabajo horizontal

Todos los materiales, herramientas y equipos deben ser colocados en la superficie de trabajo como sigue:

Área 1: Hasta 40 cm. Área de trabajo habitual

Área 2: De 40-60 cm. Actividades cortas, tal como recogida de material.

Área 3: De 60-90 cm. Actividades que se realizan con poca frecuencia, cuando el área 2 está prácticamente llena.

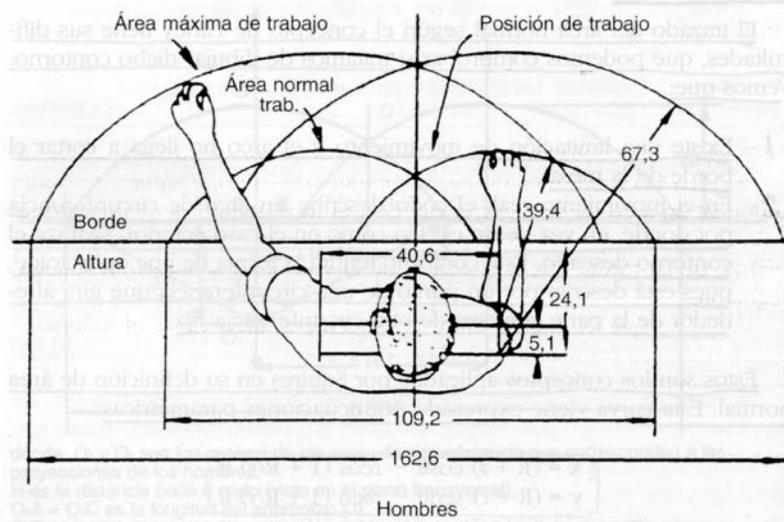
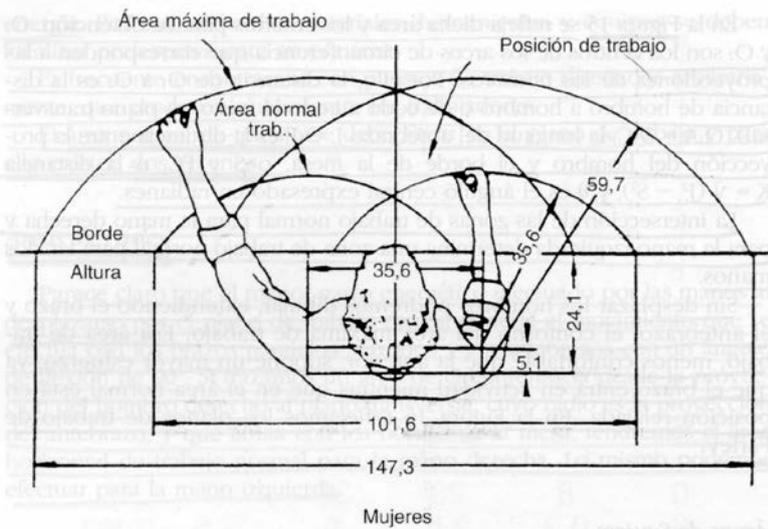




UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA

## CUESTIONES ESPECIFICAS SOBRE EL TRABAJO DE OFICINA Y EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.  
Área de Ergonomía





UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA

## CUESTIONES ESPECIFICAS SOBRE EL TRABAJO DE OFICINA Y EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.  
Área de Ergonomía

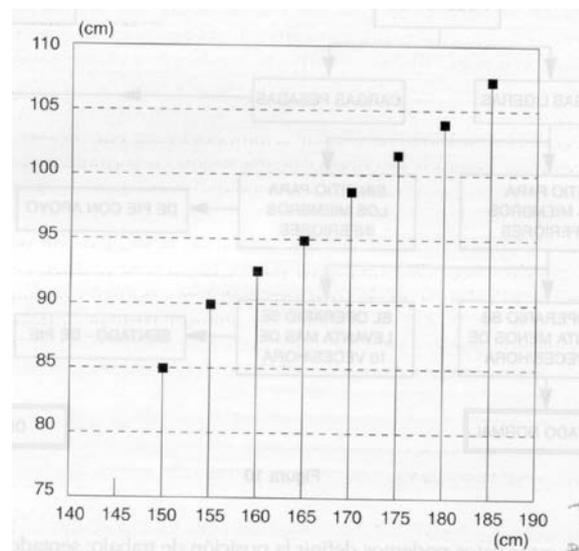
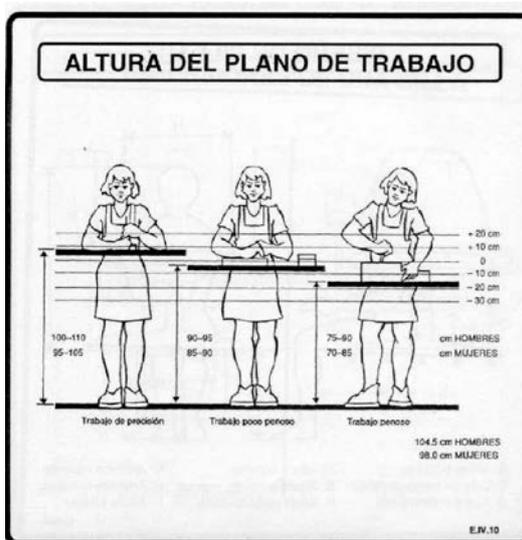
### Altura de trabajo

#### Regla del codo.

Nivel del codo = altura del codo con brazo en posición relajada.

- Trabajo que exige una alta precisión visual: 10-12 cm sobre el nivel del codo.
- Trabajo que exige apoyo manual: 5-7 cm sobre el nivel del codo.
- Trabajo que exige poder mover libremente las manos: ligeramente por debajo del nivel del codo.
- Manejo de materiales pesados: 10-30 cm por debajo del nivel del codo.

Si el trabajo incluye diferentes demandas (por ejemplo, mantenimiento o tareas combinadas diferentes) la altura de trabajo se determina por la tarea más exigente.

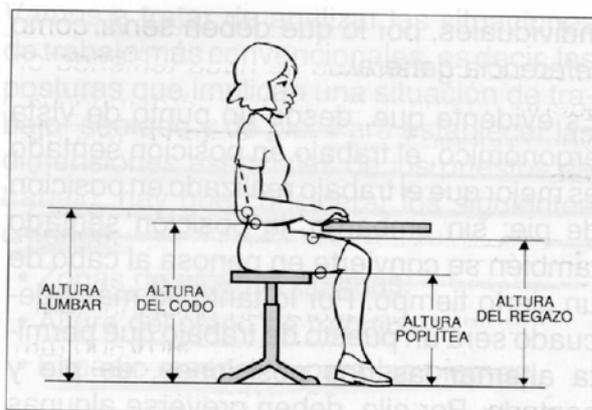




UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

## CUESTIONES ESPECIFICAS SOBRE EL TRABAJO DE OFICINA Y EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.  
Área de Ergonomía



TIPO DE TAREA	HOMBRES (cm)	MUJERES (cm)
Trabajo de precisión, codos apoyados	109-119	103-113
Trabajo de montaje ligero	99-109	87-98
Trabajo pesado	85-101	78-94

### Espacio para las piernas

#### Trabajo sentado:

- anchura recomendada 60 cm
- profundidad recomendada 45 cm a nivel de rodillas y 60 cm a nivel del suelo.

#### Trabajo de pie:

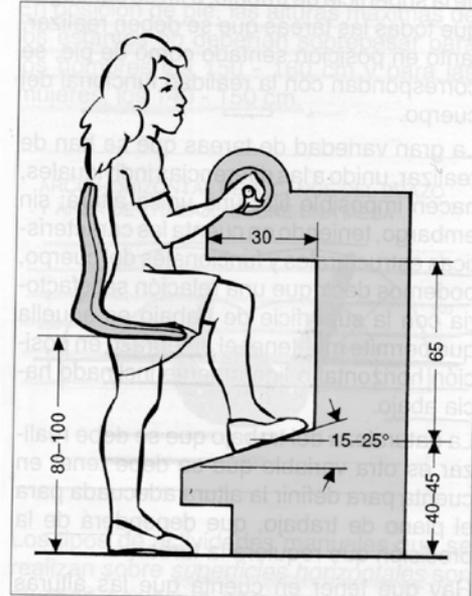
- espacio para el pie mínimo 15 cm de profundidad y altura
- espacio libre en la parte posterior 90 cm.



UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA

## CUESTIONES ESPECIFICAS SOBRE EL TRABAJO DE OFICINA Y EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

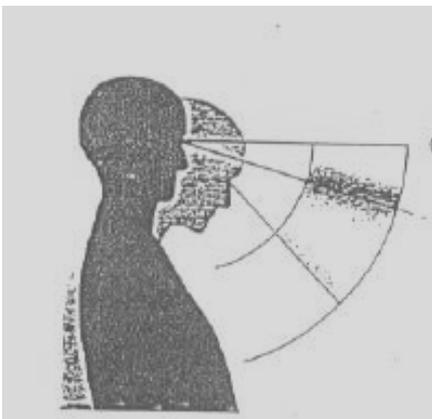
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.  
Área de Ergonomía



### Campo visual

La **distancia visual** debe ser proporcional al tamaño del objeto de trabajo:

- Trabajos con demanda especial: 12-25 cm
- Trabajos con exigencia visual (costura, dibujo): 25-35 cm
- Trabajo normal (lectura, trabajo con torno): 35-50 cm
- Trabajo con escasa demanda: > 50 cm



**Angulo de visión:** Los objetos que tengan que ser observados más frecuentemente, deben situarse enfrente del trabajador.

El ángulo de visión recomendado (medio desde el nivel horizontal de la vista) varía entre 15° y 45° dependiendo de la postura de trabajo:



UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA

## CUESTIONES ESPECIFICAS SOBRE EL TRABAJO DE OFICINA Y EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.  
Área de Ergonomía

- 15° posición de inclinación hacia atrás.
- 45° posición de inclinación hacia delante.

### Superficie / volumen / espacios

Según el RD 486/1997 de 14 de abril de lugares de trabajo, las dimensiones mínimas de los locales de trabajo serán las siguientes:

- 3 m de altura desde el piso al techo.
- 2,5 m en locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos.
- 2m<sup>2</sup> de superficie libre / trabajador.
- 10 m<sup>3</sup> no ocupados por trabajador.

### Asiento

Un asiento que deba usarse continuamente debe tener:

- asiento de altura regulable
- relleno delgado y permanente
- apoyo de la espalda ajustable

Un asiento que deba ser usado por distintas personas debe ser fácilmente regulable.

Para el trabajo en posición de pie puede ser útil un taburete o un soporte alto.



UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA

CUESTIONES ESPECIFICAS SOBRE EL TRABAJO DE OFICINA Y EL  
USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.  
Área de Ergonomía

Características de la silla de trabajo de oficina.

		ASIENTO	RESPALDO
<b>RECOMENDACIONES GENERALES</b>	Estabilidad	Altura 42-53 cm	Inclinación 95°-110°
	Acabados	Profundidad 40-43cm	Altura apoyo lumbar entre 17-22 pref. 18 cm
	Partes móviles	Inclinación hacia atrás 2°-4°	Altura del respaldo  > 36 cm
	Relleno	Anchura 43-49 cm	Anchura del respaldo  > 42 cm
	Tapicería	Anchura min 4 cm preferible + 6 cm	Sistema contacto permanente / Sincro
	Base de la silla	Separación 46-50 cm	Anchura min 45 cm
	Movilidad de la silla	Longitud min 20 cm	Profundidad min 35 cm
	Instrucciones de uso	Altura sobre asiento entre 18 y 20 cm	Inclinación ajustable entre 0° y 15°
		<b>REPOSABRAZOS</b>	<b>REPOSAPIES</b>



UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA

CUESTIONES ESPECIFICAS SOBRE EL TRABAJO DE OFICINA Y EL  
USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.  
Área de Ergonomía

Características de la mesa de trabajo de oficina

<b>MESA DISTRIBUCIÓN DEL ESPACIO</b>	Movilidad en el entorno de Trabajo		<b>DIMENSIONES</b>
	Distancia mesa pared trasera min 115 pref 130 cm		Altura de la mesa  72 +/- 1.5 cm hasta 75 cm
	Entorno silla de trabajo min 2m <sup>2</sup> pref 2.5 m <sup>2</sup>		Ala auxiliar idem.
	Distancia para confidentes > 130 cm		Espacio libre bajo la mesa
	Superficie para confidentes > 2.5 m <sup>2</sup>	<b>COMPLEMENTOS</b>	Anchura libre min 60 cm pref. 85 o más
	Definición de zonas de trabajo	Cajonera movil	Altura libre min 65 cm pref. 70 cm
	Colocación del ordenador	Atril portadocumentos	Tablero mesa 160 x 180 cm
	Pantalla dist ojo min40 pref 50	Electrificación	Ala auxiliar 100 x 60 min.
	Giro < 35°	Faldón	Bordes, esquinas y aristas
	Borde superior altura ojos max	Bandejas documentos	Estabilidad UNE 11022
	Teclado min 10 cm borde mesa		Acabado y color
	Ratón cerca operador, apoyo		Materiales
	Atril portadocumentos		Espesor tableros
	Orden		<b>RECOMENDACIONES GENERALES</b>