

PREVENCIÓN EN EL USO DE LAS PANTALLAS

El **uso prolongado de pantallas** (ordenadores, tablets, móviles) puede provocar **problemas de salud física y mental** si no se adoptan **medidas preventivas adecuadas**. La prevención es un derecho laboral y una responsabilidad de la empresa.

Riesgos más comunes

- **Fatiga visual:** escozor, sequedad ocular, visión borrosa, dolores de cabeza.
- **Trastornos musculoesqueléticos:** dolor cervical, lumbar, hombros, muñecas.
- **Estrés y fatiga mental:** sobrecarga cognitiva, dificultad de concentración.
- **Sedentarismo:** rigidez muscular, problemas circulatorios

Medidas preventivas

Puesto de trabajo:

- Pantalla a la altura de los ojos (distancia 50-70cm)
- Evitar reflejos y deslumbramientos

Cuidado de la vista:

- Regla 20-20-20
- Ajustar brillo y tamaño de la letra
- Parpadear con frecuencia

Postura y movimiento:

- **Espalda apoyada y recta**
- **Hombros relajados**
- **Pies apoyados en el suelo**

Pausas OBLIGATORIAS

Recuerda

- La empresa debe evaluar el puesto con pantallas
- El puesto debe adaptarse a la persona
- Las pausas son parte del trabajo
- La prevención es un derecho

