



# Guía didáctica

SEAD145PO. Prevención de riesgos laborales:  
Ergonomía en la pantalla de visualización de  
datos (PVD)

## INTRODUCCIÓN

El uso de pantallas de visualización de datos es una práctica habitual en el entorno laboral moderno. Sin embargo, su uso prolongado puede conllevar diversos riesgos para la salud de los trabajadores, por lo que la Prevención de Riesgos Laborales (PRL) y la ergonomía desempeñan un papel clave en la protección del bienestar de los empleados. Identificar y mitigar los factores de riesgo asociados a la exposición continua a pantallas es fundamental para garantizar un ambiente de trabajo seguro y eficiente.

Entre los riesgos generales, se encuentran la fatiga visual, los trastornos musculoesqueléticos y el estrés laboral, derivados de malas posturas, iluminación inadecuada y tiempos prolongados frente a la pantalla. En cuanto a los riesgos específicos, destacan el dolor de cuello y espalda debido a una mala alineación de la pantalla y el asiento, el síndrome del túnel carpiano por un uso inadecuado del teclado y el ratón, y la exposición prolongada a la luz azul, que puede afectar la calidad del sueño y provocar fatiga ocular.

En este curso conoceremos qué factores de riesgo existen, la ergonomía de nuestro puesto de trabajo y algunas medidas de prevención de estos riesgos.

### Objetivo general

Prevenir los riesgos derivados del puesto de trabajo (PVD).

## CONTENIDO FORMATIVO

SEAD145PO	Prevención de riesgos laborales: Ergonomía en la pantalla de visualización de datos (PVD)	10 horas
UA1	<p><b>Prevención de riesgos laborales: Ergonomía en la pantalla de visualización de datos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riesgos generales y específicos</li> <li>• Riesgos generales</li> <li>• Riesgos específicos</li> <li>• Identificación de los principales factores de riesgo en una oficina</li> <li>• Ergonomía del puesto de trabajo</li> <li>• Elementos</li> <li>• Puesto informático</li> <li>• Confort ambiental</li> <li>• Interconexión ordenador persona</li> <li>• Descripción de los factores que influyen en la ergonomía del puesto de trabajo</li> <li>• Prevención</li> <li>• El riesgo</li> <li>• Organización de pausas y descansos</li> <li>• Vigilancia de la salud</li> <li>• Posturas de trabajo</li> <li>• Ejercicios recomendados para realizar en el puesto de trabajo</li> <li>• Definición de las adecuadas posturas en el puesto de trabajo, los descansos pertinentes y los diferentes ejercicios para prevenir lesiones</li> </ul>	8
	Cuestionario de autoevaluación	0,5
	Actividad de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>9</b>
	<b>Prueba final de evaluación</b>	<b>1</b>