



servicios a la ciudadanía

sector de administración autonómica
sección sindical sarga

Aragón

A/A del servicio de prevención de riesgos laborales propio de SARGA

[REDACTED]

A/A de la dirección de recursos humanos de SARGA

[REDACTED]

Desde la sección sindical de CCOO en SARGA:

Los delegados de CCOO hemos recibido en multitud de ocasiones quejas de los trabajadores/as del **departamento de educación ambiental y espacios naturales protegidos** respecto a la luz natural que **penetra** en su espacio de trabajo. Dentro del espacio de oficinas en avenida de Ranillas nº5.

En estación de invierno, **el sol entra de manera casi horizontal a esa parte del edificio**, y durante unas horas se hace prácticamente imposible visualizar el monitor del ordenador. Con el consiguiente riesgo para la visión del trabajador/a. Incluso posicionando la pantalla en distintas ubicaciones.

Además de este riesgo para los ojos y vista, esto repercute directamente en el bienestar y rendimiento de las personas que allí trabajan.

Solicitamos:

Se haga la correspondiente evaluación de riesgos y se apliquen las medidas correctoras que sean necesarias. (estores-cortinas opacas)

Por otro lado, dentro del ámbito del departamento de prevención:

Los delegados/as de CCOO también venimos recibiendo quejas y comentarios respecto al **estado de las sillas de los puestos de trabajo**. También en avenida de Ranillas nº5.

Un elemento tan fundamental no puede estar en mal estado.

Se dan situaciones de búsqueda de silla en buen estado. Esto no es admisible.

Sabiendo que no existe una silla ergonómica "universal". Si hay que tener en cuenta las características del puesto de trabajo, las características antropométricas y biomecánicas de cada individuo.

Sección Sindical CCOO-SARGA

Paseo M^a Agustín, 36 - Puerta 21

50.071. Zaragoza

976 714 467

www.dga.ccoo.es



servicios a la ciudadanía

sector de administración autonómica
sección sindical sarga

Aragón

*A continuación, se hace aporte de documentación que apoya la rápida solución de estas dos situaciones que ya se alargan en el tiempo.

-Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)

NOTA DE PREVENCIÓN 1150(AÑO 2020)

-REAL DECRETO 488/1997, de 14 de abril BOE nº 97, de 23 de abril

-MINISTERIO DE TRABAJO MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL. (AÑO 2018)

Criterios ergonómicos para la selección de sillas de oficina

Notas Técnicas de Prevención 1.129

NORMAS UNE-EN 1021-1Y2 8(INFLAMABILIDAD) Y UNE-EN 1335-1:2001 (DIMENSIONES)

Esperamos respuesta en un plazo de 30 días, en caso de no recibir comunicación alguna, desde CCOO tomaremos las medidas oportunas para que estas situaciones anómalas se solucionen.

*

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)

NOTA DE PREVENCIÓN 1150(AÑO 2020)

2. Síndrome visual informático (SVI): caracterizado por un conjunto de síntomas como pesadez de ojos, aumento de la frecuencia del parpadeo, lagrimeo, picor, sensación de ardor, enrojecimiento, fotofobia, “halos coloreados” en los caracteres de la pantalla, visión borrosa y visión doble, dolor de cabeza y de ojos. Por último, no está demostrada la relación del uso de pantallas con el conjunto de problemas visuales relacionados con alteraciones de la refracción (miopía, presbicia, etc.). No obstante, deben ser un factor por considerar a la hora de concebir los puestos de trabajo y su organización, pues en este sentido, **un error de la refracción no corregido, incrementa la probabilidad de fatiga visual.**

3. **FATIGA VISUAL Y OTRAS ALTERACIONES** La fatiga visual, también conocida como “síndrome de fatiga ocular” (SFO) o “astenopia”, puede cursar con una serie de síntomas como: – Molestias oculares: picor, ardor, sequedad, lagrimeo, etc. – Trastornos visuales: visión borrosa, visión fragmentada y diplopía. – Síntomas extra oculares: cefaleas, vértigo, molestias cervicales, náuseas. La fatiga visual, se asocia al uso prolongado de la pantalla. Se han generalizado otros términos para referirse a las alteraciones visuales asociadas con el trabajo ante pantallas, como son: 1. Síndrome del ojo seco (SOS): consecuencia de una falta de lubricación ocular, bien por una menor

Sección Sindical CCOO-SARGA

Paseo M^a Agustín, 36 - Puerta 21

50.071. Zaragoza

976 714 467

www.dga.ccoo.es



servicios a la ciudadanía

sector de administración autonómica
sección sindical sarga

Aragón

secreción de lágrimas o por una evaporación más rápida debida a una alteración en su composición. Los síntomas más frecuentes son: sensación de sequedad, sensación de cuerpo extraño, escozor, visión borrosa y lagrimeo.

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMIA SOCIAL.
GUIA TECNICA PARA LA EVALUACION Y PREVENCION DE LOS RIESGOS
RELATIVOS A LA UTILIZACION DE EQUIPOS CON PANTALLAS DE
VISUALIZACION.

REAL DECRETO 488/1997, de 14 de abril BOE nº 97, de 23 de abril

b) **Illuminación.** – La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, habida cuenta del carácter del trabajo, de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. – El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. c) Reflejos y deslumbramientos. – Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. – Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.

En el ámbito de la prevención de riesgos laborales, las condiciones mínimas de iluminación de los lugares de trabajo están determinadas en el artículo 8 y en el anexo IV del Real Decreto 486/1997. En base a las disposiciones recogidas en dicho texto, el nivel de iluminación (iluminancia) del puesto de trabajo con pantallas de visualización deberá ser suficiente para todas las tareas que se realicen en dicho puesto. Es habitual que en los puestos de trabajo con equipos con pantallas de visualización se realicen tareas con diferentes niveles de exigencia visual, por lo que resulta difícil establecer un valor único de iluminancia para dichos puestos. En general, las tareas más habituales en estos puestos de trabajo son la lectura y la elaboración de documentos, tanto en formato papel como en formato digital. De los criterios propuestos por las distintas entidades especializadas en la materia, tal vez el sugerido por la “Society of Light and Lighting” (SLL) es el que refleja con mayor claridad, si bien de forma un tanto simplificada, la diferencia entre las exigencias visuales de las dos tareas típicas en el trabajo con pantallas de visualización. En concreto, los niveles de iluminación que sugiere el SLL para el trabajo con pantallas y el trabajo con papel son los siguientes: Tarea Em (lux)1 Oficina: trabajo principalmente con pantallas 300 Oficina: trabajo principalmente con papel 500

Teniendo en cuenta que, en los puestos típicos de trabajo que hacen uso de equipos con pantallas de visualización, es habitual que se simultaneen tareas de lectura y de escritura, tanto en el papel como en la pantalla, el nivel de iluminación promedio deberá

Sección Sindical CCOO-SARGA

Paseo M^a Agustín, 36 - Puerta 21

50.071. Zaragoza

976 714 467

www.dga.ccoo.es



servicios a la ciudadanía

sector de administración autonómica
sección sindical sarga

Aragón

estar comprendido en el rango de 300 lux a 500 lux. De forma complementaria a los niveles mínimos de iluminación, la norma UNE-EN 12464-1:2012 “Iluminación. Iluminación de los lugares de trabajo. Parte 1: Lugares de trabajo en interiores” contiene recomendaciones sobre otros aspectos que contribuyen a disponer de un sistema de iluminación ergonómico y de calidad, como, por ejemplo: la uniformidad del nivel de iluminancia, el contraste de luminancias, la reproducción cromática, el parpadeo de las fuentes de luz artificiales, la importancia de la luz natural, el deslumbramiento y los reflejos, etc. Respecto a los reflejos y a los deslumbramientos, los puestos de trabajo deberán diseñarse y ubicarse de forma que se eviten los reflejos producidos tanto por la luz natural procedente de las ventanas, claraboyas u otras aberturas, como por la luz artificial generada por el sistema de iluminación del local. Para ello, es importante orientar y situar los puestos de trabajo de forma que se evite que la luz (bien sea natural o artificial) incida directamente sobre la pantalla, el teclado, la superficie y los documentos de trabajo. De igual forma, **puede resultar útil disponer de cortinas, persianas o mamparas para amortiguar y controlar el nivel de iluminación**, así como apantallar o utilizar difusores en aquellas luminarias susceptibles de causar deslumbramientos, y utilizar superficies con un acabado mate para reducir posibles reflexiones molestas.

MINISTERIO DE TRABAJO MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL. (AÑO 2018)

Criterios ergonómicos para la selección de sillas de oficina

Notas Técnicas de Prevención 1.129

La silla es un elemento más del mobiliario de oficina, y como tal debe estar acorde con el sistema de trabajo, y en especial, con el resto del mobiliario. La adquisición de la silla no se puede realizar sin determinar el uso específico que se le vaya a dar, pues una silla de sala de reuniones no requiere las mismas especificaciones que una silla de un puesto ante una pantalla de visualización, de un puesto de recepcionista o una silla de confidente. Es fundamental realizar una identificación de los diferentes tipos de puestos para determinar cuál es la silla, y el mobiliario en general, más apropiado para cada situación. En función de las características de los puestos de trabajo o de la utilidad que se le vaya a dar, se deberán seleccionar unas sillas u otras, no existiendo un criterio de “silla ergonómica” universal. Una vez determinada las características en función de las tareas a desempeñar, se deberá considerar la concordancia con el resto del mobiliario, y en especial con la mesa de trabajo. Para seleccionar una silla no sólo hay que tener en cuenta las características del puesto de trabajo, también se deben considerar las características de la persona que vaya a desempeñar ese puesto. Las diferentes características antropométricas y biomecánicas de cada individuo van a determinar que unas sillas puedan ser más adecuadas que otras: Por ejemplo, un aspecto a considerar es la curvatura de la espalda.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBEN TENER LAS SILLAS DE OFICINA? Esta pregunta se puede contestar de una manera muy sencilla: que sea ergonómica, o dicho de otro modo, que se adapte a las características y necesidades del trabajador, que sea

Sección Sindical CCOO-SARGA

Paseo M^a Agustín, 36 - Puerta 21

50.071. Zaragoza

976 714 467

www.dga.ccoo.es



servicios a la ciudadanía

sector de administración autonómica
sección sindical sarga

Aragón

acorde con el sistema de trabajo y que sea adecuada para la tarea que se va a realizar. Una silla de oficina debe proporcionar al cuerpo un apoyo estable, permitiendo al trabajador adoptar una postura cómoda durante un periodo de tiempo determinado, de manera que se pueda realizar la tarea o actividad de forma adecuada. Para ello: • Es imprescindible que la silla permita adoptar posturas adecuadas y realizar cambios de postura. • Debe proporcionar un apoyo suficiente para la columna vertebral y en especial para la zona lumbar. • El asiento debe permitir que el flujo de sangre que circule por las extremidades inferiores sea adecuado. No debe generar una compresión en ningún punto que impida esta circulación. • La superficie del asiento debe disponer de un nivel suficiente de fricción para evitar un deslizamiento sobre la misma. • Para mayor comodidad, las partes en contacto con zonas corporales como las nalgas o la espalda, deberían estar fabricadas con una superficie transpirable. El diseño de las sillas se debe ajustar a las características de los trabajadores usuarios. La serie de normas UNE-EN 1335, propone un conjunto de condiciones relacionadas con sillas estandarizadas para la mayoría de los usuarios: en ellas se establecen una serie de criterios para las sillas que se van a adaptar a usuarios con dimensiones normalizadas entre 1,51 m y 1,92 m de altura y con un peso inferior a 110 kg. A la hora de establecer las dimensiones y rangos de regulación de las sillas, las normas UNE también van a considerar otras características antropométricas como la anchura de las caderas o la longitud poplíteo-trasero del usuario

. REQUISITOS BÁSICOS DE LAS SILLAS DE OFICINA De acuerdo con lo indicado en el artículo 15 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, se deberá adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud. En un buen número de casos, las sillas de oficina serán utilizadas por usuarios de pantallas de visualización de datos (PVD), y por lo tanto, será de aplicación el Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos de trabajo que incluyen pantallas de visualización (en adelante Real Decreto 488/1997). De forma específica se establece en esta normativa, en lo referente a las sillas de oficina lo siguiente: • El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. • La altura del asiento deberá ser regulable. • El respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. El objetivo del Real Decreto 488/1997 con las especificaciones de las sillas de oficina, no es otro que favorecer la adopción de una postura adecuada. También se debe permitir, en lo posible, la realización de cambios posturales. En esta línea la Guía Técnica del INSSST para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización indica que: • La altura del asiento debe ser ajustable en el

Sección Sindical CCOO-SARGA

Paseo M^a Agustín, 36 - Puerta 21

50.071. Zaragoza

976 714 467

www.dga.ccoo.es



servicios a la ciudadanía

sector de administración autonómica
sección sindical sarga

Aragón

rango necesario para la población de usuarios. • El respaldo debe disponer de una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y de dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación. • La profundidad del asiento debe ser regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas. • Los mecanismos de ajuste deben ser fácilmente manejables en posición sentado y construidos a prueba de cambios no intencionados. • Las sillas deben estar dotadas de 5 puntos de apoyo en contacto con el suelo. • Las sillas deberían incluir ruedas. Estas ruedas deben ser adecuadas al tipo de suelo existente, con el fin de evitar desplazamientos involuntarios en suelos lisos y con actividades de tecleo intensivo. La adquisición de las sillas debe estar acompañada de las instrucciones sobre el montaje, uso y mantenimiento de las mismas. Estas instrucciones serán una herramienta fundamental para facilitar al trabajador la información y formación sobre cómo realizar los ajustes correspondientes y sobre la importancia del cambio postural.

**REQUISITOS RECOGIDOS EN NORMAS UNE-EN 1021-1Y2
8(INFLAMABILIDAD) Y UNE-EN 1335-1:2001 (DIMENSIONES)**

En Zaragoza a 12 de noviembre de 2021



Delegado de PRL en Zaragoza.

Sección Sindical CCOO-SARGA

Paseo M^a Agustín, 36 - Puerta 21

50.071. Zaragoza

976 714 467

www.dga.ccoo.es