

El trabajo con pantallas de visualización de datos

Guía práctica

Con la colaboración de:



Aena



El trabajo con pantallas de visualización de datos

Guía práctica

Edita:

Federación de Comunicación y Transporte de CCOO
Plaza de Cristino Martos, 4- 6ª planta. 28015 Madrid
Teléfono: 91 540 92 95. Fax 91 548 16 13
fct@fct.ccoo.es
www.fct.ccoo.es

Diseño e impresión:

io centro de diseño y animática
www.io-siscom.com

Depósito Legal: GU-303/2007
Noviembre de 2007



Índice

Presentación.....	5
Tipos de pantallas de datos.....	7
- Emisiones de radiaciones.....	7
- Patologías específicas de los usuarios de equipos de trabajo con PVD.....	10
- Otras patologías de origen subjetivo (Ergonomía del puesto de trabajo con PVDs).....	21
Conclusión.....	39
Lista de teléfonos de contacto de las secciones sindicales de CCOO - Aena.....	41
Direcciones y ficha de afiliación.....	45

Presentación

Desde hace ya algunos años se han ido introduciendo progresivamente en el mundo de las oficinas y de los despachos los equipos de trabajo dotados con pantallas de visualización de datos y, en general, toda una serie de equipos que configuran lo que se ha dado en llamar ofimática, estimándose en más de cincuenta millones de unidades de equipos de visualización de datos que se están utilizando en todo el mundo.

La introducción masiva de esta tecnología informática en todos los sectores de la actividad laboral, a la par de producir una verdadera revolución en el mundo de las oficinas y de los despachos, arrastra como secuela toda una serie de trastornos derivados de su uso para los trabajadores que pasan buena parte de su vida laboral, delante de una pantalla de visualización de datos (en adelante PVD), puesto que tal y como dice un estudio realizado en nuestro país por la Asociación de Medicina y Seguridad en el Trabajo (AMYS):

“Las PVDs tienen unas solicitaciones en cuanto a carga física y mental, diferentes del resto de elementos que componían el paisaje de una oficina administrativa convencional de hace unos años”

“Trastornos como la fatiga visual, síntomas de afecciones musculoesqueléticas y alteraciones de carácter psicológico, han sido relacionadas con la utilización de PVD, y han dado lugar a numerosos estudios en todo el mundo, tendentes a conocer el impacto sobre la salud de los trabajadores que utilizan estos equipos.” La mayoría de estos estudios realizados hasta este momento se han centrado en cuatro aspectos básicos:

- La emisión de radiaciones.
- Los trastornos psicológicos.
- La ergonomía del puesto de trabajo.
- Los trastornos visuales.

En consecuencia de lo anteriormente expuesto, con la publicación y distribución de esta nueva guía, desde la sección sindical de CCOO de Aena, pretendemos poner a disposición de todos los trabajadores y trabajadoras de la Empresa un recurso

que les sirva de ayuda a la hora de controlar las condiciones de riesgo que les pudieran afectar en su puesto de trabajo dotado con pantallas de visualización de datos.

Antonio Javier Arteche

*Responsable de Prevención
de Riesgos Laborales
de CCOO Aena*

Tipos de pantallas de datos

La mayoría de los equipos informáticos existentes en el mercado, utilizan como pantallas de visualización, los tubos de rayos catódicos similares a los de los receptores de televisión. En esencia consisten en un tubo de vacío en cuyo interior una fuente de electrones, que es acelerada y dirigida mediante un sistema electromagnético, estimula una superficie fosforescente, produciendo una luz visible, aunque en la actualidad se están implantando otros sistemas más modernos para la visualización de los datos, como:

- **Las pantallas de visualización multicromáticas (color)**, que son pantallas de tubos catódicos que usan mezclas de los tres colores fundamentales, siendo su técnica similar a la utilizada para los televisores en color.
- **Las pantallas de plasma de gas**, que presentan una mayor nitidez de imagen y una gran re-

solución, pero tienen el inconveniente de su elevado costo.

- **Las pantallas de cristal líquido**, que son frecuentemente utilizadas en el mercado de los ordenadores portátiles y que, aunque permiten una visualización nítida de las imágenes, no ofrecen más que una escasa posibilidad de regulación de su luminosidad y contraste.

Emisiones de radiaciones

La creencia popular atribuye a las radiaciones de las PVDs un valor mucho mayor de lo que las investigaciones efectuadas en multitud de organismos de todo el mundo, han podido demostrar. Es sin duda, el aspecto más temido y el que más controversias ha levantado por sus posibles consecuencias. Con esto se corre el riesgo de desviar la atención de los verdaderos problemas, ya demostrados, si bien,



desde CCOO insistimos para que se investiguen los posibles efectos nocivos de estas radiaciones.

En efecto, un terminal de visualización de datos emite tres tipos de radiaciones:

- Electromagnética ionizante,
- Electromagnética no ionizante, y
- Sónica.

Los efectos biológicos de las radiaciones dependen de su longitud de onda y de su intensidad. Las **radiaciones ionizantes** pueden producir cambios físico-químicos en las células, y por lo tanto son nocivas, aunque en las PVDs las radiaciones emitidas son de muy baja intensidad. Respecto a esto último, el Consejo de Seguridad Nuclear de nuestro país, realizó una serie de estudios, a instancias del INSALUD, mediante los cuales se llegó

a la conclusión de que dichas radiaciones son despreciables pues son incluso más bajas que las de origen cósmico y terrestre.

En cuanto a las **radiaciones sónicas**, los límites de emisión se encuentran por debajo de los 75 dB admitidos como seguros.

Pero donde no se ha demostrado su inocuidad, es respecto a las **radiaciones no ionizantes** (microondas, radiofrecuencias) y estas quedarían como una incógnita de cara al futuro.

En conclusión, debemos centrar nuestra atención sobre los aspectos que comentaremos a continuación y olvidarnos de las “temidas radiaciones” de las PVD.

Patología específica de los usuarios de equipos de trabajo con PVD

A medida que ha ido aumentando el número de usuarios de equipos de trabajo con PVD y el tiempo de exposición de los mismos, han ido haciéndose públicos numerosos estudios que han permitido inferir los siguientes tipos básicos de patologías específicas:

- **Fatiga visual**

Donde sí se ha podido constatar una serie de alteraciones, es en el órgano de la visión, y ello sobre todo, en relación a una deficiente utilización de los equipos con PVD, y a la existencia de algún tipo de patología previa, como miopía, astigmatismo, hipertensión, diabetes, etc.

La Fatiga Visual, que puede ser definida como “la alteración funcional de carácter reversible en su inicio, debida a un exceso en los requerimientos de

los reflejos pupilares y de acomodación-convergencia, a fin de obtener una focalización fija de la imagen sobre la retina”.

Este síndrome de fatiga visual puede tener un origen externo al órgano de la visión como en las situaciones de estrés psíquico, cansancio, preocupaciones, convalecencias, embarazo, etc.. En estas situaciones hay una insuficiencia del músculo ciliar.

Las funciones de acomodación y de convergencia del órgano visual, se realizan merced a la acción de los músculos extrínsecos del ojo. La insuficiencia de estos sistemas constituye la fatiga visual en sus dos vertientes, acomodativa y de convergencia.

Los trastornos de que hablamos se presentan más frecuentemente en personas con defectos visuales desconocidos por ellos mismos o con una mala corrección de la vista, pudiendo aparecer

también en sujetos sin defectos de refracción visual, pero que, sin embargo, pasan largos períodos de tiempo frente a una PVD.

Por otro lado, también existe una serie de **factores personales** que intervienen en la aparición de la fatiga visual, tales como:

- La edad.
- Insatisfacción en el empleo.
- El exceso de horas de actividad laboral.
- El consumo de productos tóxicos, como el alcohol o el tabaco.
- Trastornos del sueño.

Además de **factores relacionados con el puesto de trabajo**, como:

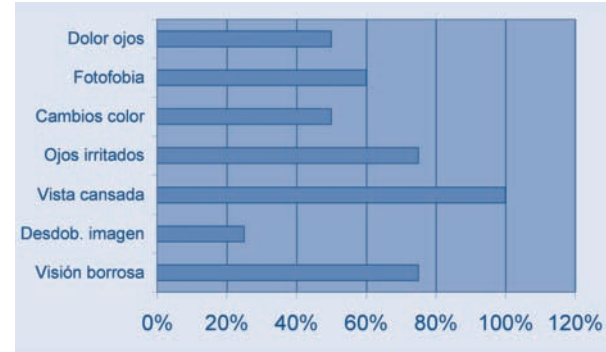
- La misma configuración del puesto de trabajo y la existencia de tres distancias de trabajo

no exactamente iguales: pantalla, teclado y documentos.

- La luminancia de las pantallas.
- El mantenimiento sostenido de la visión cercana.
- Centelleos persistentes de la pantalla.
- Los contrastes invertidos.
- Borrosidad de los caracteres.
- Deslumbramientos producidos por el texto, reflejos parásitos, ventanales, etc.
- El tipo de trabajo frente a la pantalla, frecuentemente monótono y repetitivo.
- Sensación de poca cualificación del usuario ante un aparato complicado y eficiente, que hace disminuir la importancia de la labor del trabajador.
- La existencia de condiciones de trabajo poco favorables para el desarrollo del mismo, como conversaciones, variaciones de temperatura, corrientes de aire, etc.

Todos estos factores son la causa de que aparezcan una serie de **síntomas de la fatiga visual** que, normalmente, suelen sucederse con el siguiente orden: pesadez de ojos; picores; quemazón; necesidad imperiosa de frotarse los ojos; somnolencia; escozor; incremento del parpadeo; aparición de movimientos involuntarios de los globos oculares; dolor en los mismos; cefaleas frontales, en la nuca y, más adelante en los temporales; visión borrosa y; finalmente, crisis de diplopia transitoria. También suelen aparecer con relativa frecuencia conjuntivitis de aspecto crónico.

Como alteraciones de la función visual puede aparecer, borrosidad de los caracteres, debido a trastornos de la acomodación de la atención visual, y duplicidad de aquellos a causa de la inestabilidad de la visión binocular.



Porcentajes significativos de usuarios de PVD que declaran sufrir trastornos oculares.

Es preciso tener en cuenta que el trabajo con PVDs puede provocar trastornos orgánicos irreversibles en el órgano de la visión sino se guardan las necesarias medidas ergonómicas y de organización del trabajo.

Una de las medidas para paliar el tipo de fatiga generado por el trabajo continuo ante las PVDs, es la adopción individual de unas cortas pausas en el trabajo con el fin de proporcionar un pequeño descanso al órgano visual.

Para esto, durante uno o dos minutos, desenfocaremos en algún punto cualquiera situado a una distancia aproximada de unos seis metros y en un ángulo de unos 30° por debajo de la horizontal visual, - como algún cuadro, plantas, vistas exteriores, etc.-, intercalando períodos de aproximadamente 30 segundos durante los cuales se cerrarán los párpados sin apretar el globo ocular; al mismo tiempo respirare-

mos profundamente utilizando solamente el abdomen, tratando de dejar inmóviles tanto el tórax como los hombros.

Prueba a realizar estos ejercicios al menos una vez al día, en alguna de las pausas de tu jornada laboral, y observa los resultados.

En regímenes de trabajo continuo ante la PVD en donde no sea fácil realizar pausas espontáneas debido a la carga de las tareas que se están realizando, no se debe sobrepasar nunca las dos horas de actividad sin al menos una pausa de 15 minutos.

Por todo esto, se desprende claramente la necesidad de hacerse los reconocimientos oftalmológicos periódicos, para prevenir las posibles lesiones irreversibles sobre todo en los trabajadores con algún tipo de patología previa en el órgano de la visión.



- **Alteraciones osteomusculares**

Los síntomas que refieren los usuarios de equipos de trabajo con PVD vienen dados básicamente como resultado de un mal diseño del puesto de trabajo que, generalmente, causa tener que adoptar posturas incorrectas que alteran la dinámica articular.

Sobre esto, en el estudio realizado por la fundación IESA, citado anteriormente, figuraban los siguientes tipos de lesiones:

- *Patologías en la región cervical y de la nuca*, en donde los dolores vienen condicionados por los continuos movimientos de la cabeza del usuario y, como se ha indicado con anterioridad, por la existencia de tres distancias distintas de lectura: la del documento, la de la pantalla y la del teclado. Si el diseño del puesto de trabajo no cumple unos mínimos requisitos ergonómicos, los continuos mo-

vimientos de la cabeza del trabajador o de la trabajadora tendrán que ser de mayor amplitud.

- *Patologías en la región lumbar*, en donde los trastornos son generados por una mala acomodación entre el usuario y el puesto de trabajo.

Los trabajadores que utilizan PVDs, se ven obligados a mantener su columna vertebral erguida y recta, haciendo desaparecer las curvaturas fisiológicas de la misma, lo cual se consigue mediante una contracción isométrica de los músculos dorsales. La consecuencia es la aparición de agotamiento y dolor en la espalda.

Ocurre además que, con bastante frecuencia, esta patología de origen laboral se suma a la degenerativa de la región sacrolumbar causada por la edad. Muchas personas sufren a partir de la

edad media de su vida, lesiones degenerativas a nivel de la columna vertebral en mayor o menor grado –artrosis-, lo cual hace que se produzca una agravación de esta frecuente patología, si en el trabajo concurren circunstancias laborales desfavorables. Ya por el solo hecho de permanecer sentados, se someten a una mayor presión de los discos intervertebrales. Por todo ello, es claro, que trabajadores que previamente sufrían lesiones degenerativas, presentan mayores riesgos de agravación con el trabajo ante PVDs.

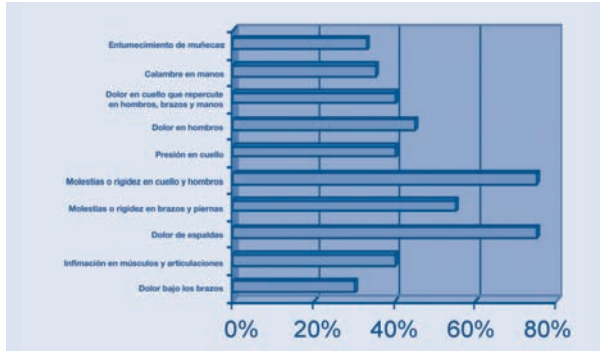
- *Patologías en las articulaciones de los hombros, codos y muñecas*, en donde estas articulaciones deben trabajar manteniendo angulaciones que permitan la máxima amplitud articular.

La articulación de la muñeca es la más utilizada en las tareas con PVDs, siendo relativamente

frecuente la aparición del síndrome del túnel metacarpiano, la tenositis de Quervain –también llamada la enfermedad de las secretarias- y los higromas de las bolsas sinoviales de los tendones de la mano.

- *Otras patologías relacionadas con la postura*, como el aumento de la presión venosa en las piernas debido a la postura sentada, lo que puede originar el llamado éxtasis venoso y la tendencia a la aparición de varices. Es recomendable mantener un ángulo del cuerpo respecto a los muslos de unos 135° para facilitar el retorno de la sangre.

También es muy frecuente que, tras largas jornadas manteniendo la posición de sentado, aparezcan alteraciones del peritaltismo intestinal y sobre todo patologías de índole ano-rectal, como hemorroides, fisuras, etc.



Porcentajes significativos de usuarios que declaran sufrir trastornos osteomioarticulares.

El trabajo con PVDs es particularmente fatigoso y lleno de tensión, puesto que requiere una gran concentración, un ritmo de trabajo rápido y manteniendo la misma postura del cuerpo durante largos períodos de tiempo sin apenas ninguna actividad

física, si se exceptúa la de teclear, lo cual origina la aparición de los distintos tipos de fatiga.

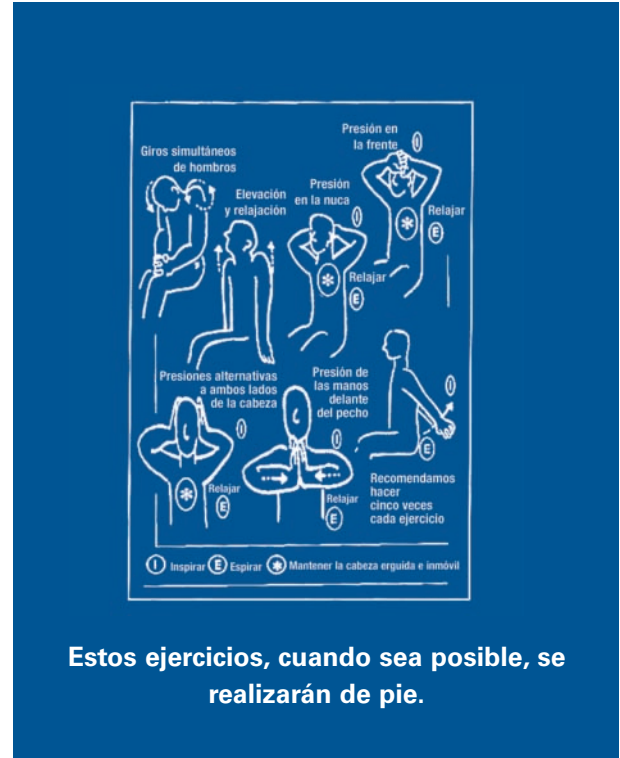
Mantener largo tiempo la misma postura supone el tener que usar unos músculos determinados de forma continua; esta situación dificulta el necesario aporte sanguíneo e éstos, apareciendo así la fatiga, situación, que si se prolonga, da lugar a la aparición de dolores.

Mediante el dolor nuestro organismo nos avisa de que algo no va bien. Efectivamente, si no se ponen los medios a tiempo, el estatismo postural puede ser la causa de la aparición de diversas alteraciones en los músculos, los huesos y en las articulaciones correspondientes. Además agrava, en mayor o menor medida, cualquier problema que se pudiera tener previamente tanto en la nuca, como en el cuello, la espalda o los hombros.

Los trabajadores y las trabajadoras debemos preocuparnos en controlar cada uno de los elementos que puedan hacer insalubre nuestro puesto de trabajo, así como aprender a poner los medios necesarios para proteger nuestra salud de los riesgos que puedan existir en nuestro trabajo.

Con este objetivo os proponemos una sencilla tabla de ejercicios con los que tratar de evitar el peligro del estatismo prolongado. Su eficacia, así como la facilidad de aprendizaje y el hecho de que pueden ser realizados en el mismo puesto de trabajo, constituyen unos buenos argumentos para que vencamos nuestra reticencia y seamos constantes, pues

¡Nuestra salud está en juego!



Estos ejercicios, cuando sea posible, se realizarán de pie.

- **Trastornos neuropsicológicos**

Son de tres tipos:

- *Trastornos neurovegetativos y psicosomáticos*, como la aparición de constipados, cefaleas, diarreas, palpitaciones, precordialgias, etc..
- *Alteraciones psíquicas*, tales como la ansiedad, la irascibilidad o estados depresivos, entre otras.
- *Trastornos del sueño*, como pesadillas, insomnio o sueño agitado.

Todos estos síntomas de estrés constituyen en una primera fase un síndrome de alerta a modo de reacción homeostática detectora de una situación de fatiga psíquica y mental. Si el organismo es incapaz de recuperar por sí mismo el estado de sa-

lud o bien persisten las condiciones desfavorables del equipo de trabajo con PVD, el ambiente laboral o una mala organización del mismo, el estado de estrés será inevitable.

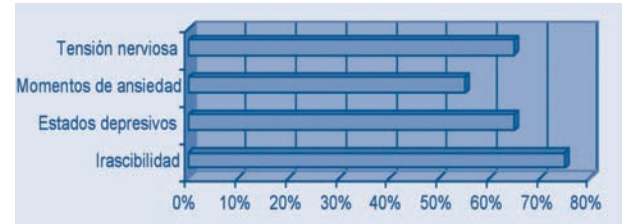
Es de señalar que al tiempo que se producen estos fenómenos, se presenta una reducción del rendimiento físico y mental, habiéndose realizado estudios en torno a la transición de la fatiga fisiológica a la



fatiga de origen patológica, mediante los cuales ha sido detectada una serie de etapas:

1. En un principio, estos fenómenos tienen un carácter leve.
2. Posteriormente, los trastornos llegan al nivel de la conciencia, provocando variaciones en el rendimiento, lo cual puede interpretarse como un intento del trabajador de compensar la disminución de la eficacia mediante una autoactivación.
3. La fase siguiente es regresiva y representa la expresión de una fatiga global, pudiéndose encontrar en esta fase alteradas varias funciones.
4. Si la actividad no se interrumpe, aparecen alteraciones profundas del equilibrio funcional, trastornos del comportamiento y modificaciones de la personalidad.

Durante las dos primeras fases, los trastornos son reversibles y fáciles de combatir, por ejemplo introduciendo pausas, pero no así en las fases siguientes.



Porcentajes significativos de usuarios de PVD que declaran sufrir trastornos neuropsiquiátricos.

Existen circunstancias que favorecen la aparición de este tipo de sintomatología de origen psíquico. Las tareas rutinarias y repetitivas durante prolongados períodos de tiempo terminan anulando la motivación del trabajador, máxime cuando, en la mayor

parte de los casos, éste desconoce para que sirve la tarea encomendada.

A veces se trata de ritmos de trabajo muy elevados que obligan al trabajador a tener que competir con sus compañeros, lo cual, unido a una escasa comunicación, puede generar ambientes de agresividad latente que acaban por redundar en un perjuicio para su salud mental.

- **Trastornos auditivos**

Estos tipos de trastornos están causados básicamente por los considerables niveles de ruido originados básicamente por las impresoras.

Para que exista un adecuado ambiente acústico se requiere que, por un lado se distingan todas las posibles señales audibles, incluida la conversación, y por otro, que el nivel de ruido ambiental se reduzca al máximo.

Para alcanzar estos objetivos en una zona de trabajo con equipos de PVDs existen varias soluciones, como puede ser la posibilidad de situar campanas insonorizantes sobre las fuentes emisoras de ruido, colocar las impresoras en otro local, instalación de material absorbente del ruido en tabiques y techos o la sustitución de las impresoras por otras menos ruidosas.

- **Trastornos del embarazo**

Aunque no está totalmente resuelto el problema de los posibles efectos negativos de las radiaciones no ionizantes, parece prudente mientras que no haya estudios concluyentes al respecto, que la mujer embarazada -sobre todo durante el primer trimestre del embarazo- se abstenga de trabajar largas jornadas frente a una PVD. Pero, además, en los últimos meses del embarazo, la trabajadora ha de mantener una mayor distancia respecto al puesto de trabajo debido, entre otras circuns-



tancias, a las lógicas modificaciones fisiológicas producidas por el embarazo no solamente en el vientre de la embarazada, si no también en la curvatura de su columna vertebral; todo lo cual hace a la mujer durante este período, especialmente susceptible a padecer dolores lumbares.

Otras patologías de origen subjetivo (Ergonomía del puesto de trabajo con PVDs)

La distribución ergonómica del puesto de trabajo incide directamente en la correcta realización de una tarea. El diseño eficaz del área de trabajo es muy importante, ya que es donde el trabajador permanece la mayor parte de su tiempo laboral.

Un lugar de trabajo diseñado ergonómicamente es aquel en el cual el trabajador pueda ejercer su tarea con un máximo de eficacia y un mínimo de fatiga física y/o psíquica, por lo tanto que el puesto de

trabajo sea adaptable y especialmente diseñado para la tarea en cuestión, ayudará a disminuir la aparición de la fatiga y, en consecuencia, a aumentar el rendimiento laboral. La aplicación de los principios ergonómicos en el diseño de los puestos de trabajo en donde se vayan a utilizar PVDs ayuda a resolver los problemas asociados a este tipo de equipos.

Para esto, tanto las condiciones de la ubicación del puesto de trabajo, como la situación del mismo y la distribución de los distintos componentes que lo forman es fundamental, debiéndose cumplir, al menos, los siguientes requisitos:

- **Superficie y cubicación**

Para que la disposición del área de trabajo cumpla con los requisitos ergonómicos aludidos, es fundamental, en primer lugar, que el espacio en donde esté ubicado sea el adecuado.

Con bastante frecuencia es éste uno de los incumplimientos que se están produciendo en una gran parte de los locales de Aena destinados a albergar este tipo de puestos de trabajo, debido principalmente a una deficiente integración, por parte de bastantes responsables de la línea jerárquica de la empresa, en el establecimiento efectivo de la planificación, gestión y control de la prevención de riesgos en todos los aspectos relacionados con la actividad laboral, olvidándose del deber que tienen establecidos por ley, respecto a garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores bajo su responsabilidad.

El R.D. 485/97, sobre “Disposiciones mínimas de Seguridad en los Lugares de Trabajo, en el Artículo 2, puntos 1º y 2º, de su Anexo I dice que:

1º. Las dimensiones de los locales de trabajo deberán permitir que los trabajadores realicen sin riesgos para su seguridad y salud y en condiciones ergonómicas aceptables. Sus dimensiones mínimas serán las siguientes:

- 3 metros de altura desde el piso hasta el techo. No obstante, en locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos, la altura podrá reducirse a 2,5 metros.*
- 2 metros cuadrados de superficie libre por trabajador.*
- 10 metros cúbicos, no ocupados, por trabajador.*

2º. La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar.

- **Los niveles de iluminación en un lugar de trabajo con PVDs**

Debido a sus características, deben ser menores a los existentes en otros lugares de trabajo de similares condiciones en los que no sean utilizados estos equipos de trabajo, tales como los despachos y las oficinas administrativas tradicionales. De no ser así, se produciría falta de confort visual debido a la característica fotófoba del trabajo con pantallas.

El R.D. 488/97, sobre “Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud relativas al Trabajo con Equipos que incluyan Pantallas de Visualización”, en su único Anexo, -en el que se vuelve a repetir el concepto de *disposiciones mínimas*-, indica en el punto 2.b que:

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.

Además, el R.D. 485/97, sobre “Disposiciones mínimas de Seguridad en los Lugares de Trabajo, en su Anexo IV, sobre la iluminación de los lugares de trabajo, viene a matizar este tema:

1º. *La iluminación de cada zona o parte de un lugar de trabajo deberá adaptarse a las características de la actividad que se efectúe en ella, teniendo en cuenta:*

- a) Los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores dependientes de las condiciones de visibilidad.*
- b) Las exigencias visuales de las tareas desarrolladas.*

3º. *Los niveles mínimos de iluminación de los lugares de trabajo serán:*

- Para zonas o parte del lugar de trabajo (*) con exigencias visuales moderadas, un nivel mínimo de iluminación de 200 lux.*
- Para zonas o parte del lugar de trabajo (*) con exigencias visuales altas, un nivel mínimo de iluminación de 500 lux.*

() El nivel de iluminación de una zona en la que se ejecute una tarea se medirá a la altura donde se realice.*

- **Condiciones de iluminación.**

La iluminación natural no siempre es la más adecuada para la realización de ciertas actividades laborales, debido, entre otras causas, al momento del día (mañana, mediodía o tarde), a las condiciones meteorológicas (soleado o nublado) y a otras circunstancias de diferente origen, por lo cual es evidente que para garantizar el nivel de iluminación adecuado para el trabajo con PVDs, es preciso recurrir a la iluminación artificial como complemento a la natural y, a veces como sustitutoria de la misma.

Por otro lado, la distribución de los focos de iluminación artificial en el local con puestos de trabajo con PVDs, sobre todo si no se ha tenido en cuenta previamente donde van a estar ubicados los mismos, suele ser la causa de que se produzcan reflejos y deslumbramientos sobre la pantalla de dichos equipos que, además de ser molestos, van a ocasionar la aparición de síntomas de fatiga

visual como consecuencia de la continua acomodación del enfoque ocular que tiene que estar realizando el usuario del PVD, ante las distintas condiciones lumínicas de la pantalla respecto a los documentos y al mismo teclado.

Esto también van a incidir en la aparición de la fatiga de origen osteomuscular, debido a que, en la mayoría de las ocasiones, obliga al trabajador a adoptar posturas incorrectas para poder identificar mejor la información que está procesando y que, como ya hemos indicado con anterioridad, son la causa de la aparición de diversos tipos de lesiones.

Con el fin de reducir estos efectos perniciosos para la integridad física del usuario de PVDs, estos equipos de trabajo no deberían estar situados en las proximidades de los ventanales, ni tampoco frente a ellos y ni de espaldas a los mismos, ya que con estas disposiciones se está dando lugar a,

en unos casos, la generación de deslumbramientos y, en otros, a la de reflejos sobre la pantalla.

En cuanto a la luz artificial, la ubicación de los puntos de luz debe estar diseñada para que éstos tampoco sean la causa de la aparición de los molestos y perjudiciales reflejos y deslumbramientos, para lo cual:

- Se deberían instalar luminarias de baja luminancia ($2 < \text{mcd/m}$).
- Se colocarán puntos de iluminación con rejillas difusoras de la luz.
- Se evitarán los puntos de luz situados justo encima de la PVD.

En el R.D. 488/97, sobre “Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud relativas al Trabajo con Equipos que incluyan Pantallas de Visualización”, citado anteriormente, y también en el mismo punto 2.b de su Anexo, continúa indicando al respecto que:

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.

Continúa el punto c diciendo respecto a este mismo asunto:

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 tabiques de color claro no provoquen deslumbramientos directos 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.

También, en el mismo Anexo IV, sobre la iluminación de los lugares de trabajo, citado anteriormente, se dice al respecto que:

2. Siempre que sea posible los lugares de trabajo tendrán una iluminación natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. En tales casos se utilizará preferentemente la ilumina-

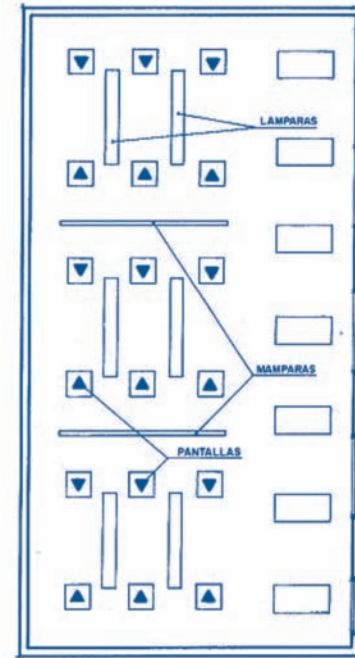
ción artificial general, complementada a su vez con una localizada cuando en zonas concretas se requieran niveles de iluminación elevados.

3. La iluminación de los lugares de trabajo deberá cumplir, además, en cuanto a su distribución y otras características, las siguientes condiciones:

- a) La distribución de los niveles de iluminación será lo más uniforme posible.*
- b) Se procurará mantener unos niveles y contrastes de luminancia adecuados a las exigencias visuales de la tarea, evitando variaciones bruscas de luminancia dentro de la zona de operación y entre ésta y sus alrededores.*
- c) Se evitarán los deslumbramientos directos producidos por la luz solar o por fuentes de*

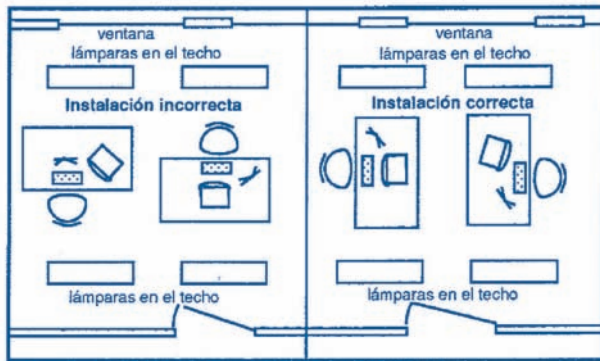
luz artificial de alta luminancia. En ningún caso éstas se colocarán sin protección en el campo visual del trabajador.

- d) Se evitarán, asimismo, los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de operaciones o sus proximidades.
- e) No se utilizarán sistemas o fuentes de luz que perjudiquen la percepción de los contrastes, de la profundidad o de la distancia entre objetos en la zona de trabajo, que produzcan una impresión visual de intermitencia o que puedan dar lugar a efectos estroboscópicos.



Instalación correcta de las PVDs respecto a las fuentes de iluminación.

La mejor manera de eliminar dichos reflejos sobre la pantalla consiste en la situación correcta del equipo en relación a los ventanales o, en su caso, respecto a los puntos de iluminación, según está indicado en el siguiente gráfico.



Instalación incorrecta y correcta de las PVDs respecto a los focos de luz.

Cuando existan ventanales, éstos deberán ir provistos, preferentemente, de persianas de lamas horizontales, siendo preferente siempre la utilización de la luz natural ante la de origen artificial.

Los fluorescentes deben estar provistos de difusores que formen un cono luminoso de un ángulo de unos 45° con el plano vertical.

Si se utiliza iluminación suplementaria sobre los documentos, esta fuente de luz deberá quedar limitada únicamente al área de los mismos.

La pantalla debe estar colocada de tal manera que se evite todo tipo de reflejos, deslumbramientos, contrastes fuertes de claro oscuro...

- **La mesa de trabajo**

Una superficie de trabajo debe ser lo suficientemente amplia y espaciosa como para que en ella puedan depositarse cómodamente todos los útiles precisos para realizar la tarea encomendada.

Para esto se tiene que considerar los siguientes parámetros:

1. La **amplitud** y la **profundidad** de la mesa, por lo que se tendrá que para alcanzar los útiles de trabajo no sea necesario tener que realizar extensiones forzadas de los brazos.
2. La **altura** de la misma, que oscilará entre los 68 y los 72 centímetros para el caso de escritorios y entre los 64 y los 81 centímetros en áreas de trabajo dotados de reposapiés. La altura máxima aceptable será de 110 centímetros.

Para determinar la altura a la que debe colocarse la superficie de trabajo, se utilizará como medida de referencia, la altura del codo del individuo sentado, tomada con los codos pegados al cuerpo y los antebrazos doblados en ángulo de 90°. Si la superficie de trabajo no pudiera adaptarse, se hará ajustando la silla a la superficie de trabajo.

Además, siempre se deben respetar las siguientes prescripciones:

- a. Los **cajones** u otros elementos deslizantes de las mesas, no deberán atascarse durante su utilización, ni ser susceptibles de salirse de su lugar.
- b. Los **ángulos**, bordes y cantos, serán redondeados.
- c. Todo tipo de **tirador**, llave, etc., eliminará la posibilidad de producir cualquier tipo de cortes, lesiones, etc.

3. Su **grosor** deberá estar comprendido entre 2,5 centímetros como mínimo, hasta los 5 centímetros como máximo.
4. Y el **espacio libre para las piernas** que deberá ser de al menos 61 centímetros de altura debajo de la mesa y de un mínimo de 46 centímetros de profundidad para las rodillas.

- **La silla de trabajo**

Es uno de los elementos fundamentales en la configuración del puesto de trabajo con PVD. Debe proporcionar confort, además de garantizar una postura adecuada compatible con el puesto de trabajo. Las posiciones incorrectas pueden interferir en el normal desarrollo de la tarea que se esté realizando. El diseño adecuado de la silla debe permitir que se adap-

te al noventa por ciento de la población trabajadora y los métodos de ajuste de la misma deben ser de fácil manipulación.

Una silla de trabajo **ergonómica**, debe cumplir los siguientes requisitos:

1. Debe ser **adaptable**: la altura del asiento y del respaldo deben ser ajustables.
2. Debe ser **giratoria** y con una base de **cinco ruedas** que permitan un fácil desplazamiento.
3. Debe poseer **soporte lumbar** cóncavo y movable.



4. Los **apoyabrazos** únicamente son recomendables cuando no interfieran los movimientos necesarios para el desarrollo de la tarea.
5. El **asiento** debe tener la superficie bastante amplia; ligeramente inclinada hacia atrás, con un ángulo entre 3° y 5°, de forma que fuerce al usuario a utilizar el respaldo; y con el borde delantero ligeramente curvado hacia abajo. Debe estar forrado de material poroso y de textura rugosa.

No ha de ser ni demasiado duro, - lo que produciría problemas de irrigación sanguínea de las piernas-, ni demasiado blando, el grosor debe estar comprendido entre 2 y 3 centímetros y su altura debe ser tal que no debe causar presión en las curvas.

Es también muy importante que quede un espacio libre entre el asiento y la parte inferior

de la mesa comprendido entre los 29 y los 30 centímetros.

- **La disposición de la pantalla**

Mediante la que, una situación correcta de la misma, evitaría la aparición de dolor o disconfort en la musculatura del cuello y hombros del usuario, debiéndose tener en cuenta para ello:

1. La distancia visual.- El trabajo con PVD implica una situación diferente respecto de otro tipo de trabajos convencionales de oficina, debido el esfuerzo exigido al aparato de la visión. Se precisa la necesidad de enfoque tanto a distancias diferentes a la habitual, como debido a la variación que supone tener que enfocar sucesivamente a tres planos situados a diferentes distancias, el constituido por la misma pantalla, el formado por los documentos y el que constituye el teclado.



Nuestro órgano de la visión posee la capacidad de enfocar objetos que se encuentran a diferentes distancias, lo que se denomina poder de acomodación. Ésta se produce mediante dos mecanismos simultáneos, la acomodación y la convergencia. En el trabajo con PVD se exige al órgano visual un esfuerzo continuado de acomodación. Por ello es necesario que el usuario de una PVD se sitúe a una distancia visual de acuerdo con el tamaño de los caracteres de la pantalla.

Esta distancia debe estar comprendida entre 45 y 55 centímetros y debe mantenerse constante tanto si el trabajador mira a la pantalla, como si lo hace a los documentos o al teclado.

Las causas más frecuentes que suelen impedir que el trabajador mantenga la distancia correcta son debidas a un diseño demasiado rígido del puesto de trabajo, o por el insuficiente espacio de trabajo disponible, lo cual le obliga a colocar el equipo en lugares inadecuados.

2. El ángulo visual.- En el trabajo con PVDs el elemento preferente de la tarea, -la pantalla-, está situada verticalmente, lo que obliga al trabajador a mantener la columna vertebral erguida, lo cual es causante de la aparición de contracturas musculares.

De aquí se desprende la importancia de mantener un ángulo visual correcto, consistente en que tanto el cuello como la cabeza no tengan una inclinación hacia abajo superior a 15°, con el fin de evitar la aparición de fatiga y,

por otro lado que la línea de visión deberá permanecer entre 10° y 15° por debajo del plano horizontal.

- **La altura del teclado**

No debe estar situado a una altura excesiva pues esto obligará al usuario a tener que colocar sus brazos en una posición incorrecta (más de 90° entre el brazo y el antebrazo). Por otro lado, un teclado situado muy bajo aumenta la distancia visual al mismo que, además, será diferente de la correspondiente a la de la pantalla y a la de los documentos, lo cual se traducirá en la aparición de fatiga visual y muscular, considerándose como altura óptima para el teclado la comprendida entre 60 y 75 centímetros.

- **El portadocumentos**

Su ausencia comportará un aumento de la fatiga visual y del disconfort de la musculatura del

cuello. Este problema se agravará si además la calidad de la impresión del documento no es buena.

Se adaptará a la labor a desarrollar, permitiendo una inclinación comprendida entre 15° y 75° y su superficie estará en proporción al documento de que se trate.

Por otro lado, dichos documentos deberán ser de fácil y cómoda lectura, para lo cual deben presentar un buen contraste entre los caracteres de la escritura y el color del papel, no debiéndose nunca utilizar para este cometido el papel con brillo.

- **El reposapiés**

Facilita que un puesto de trabajo con PVD sea adaptable a varios individuos. Ayuda a mantener un ángulo entre la pierna y la antepierna ligeramente superior a los 90° y, fundamentalmente, a que a los

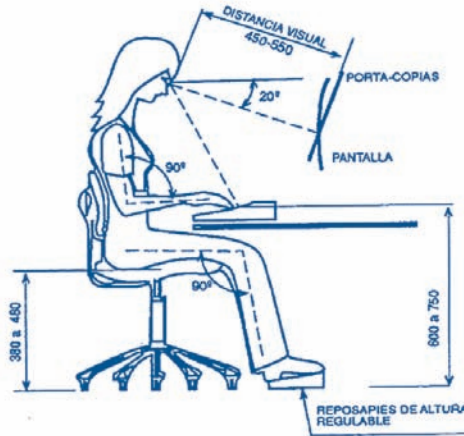
usuarios de talla baja, las piernas no les queden colgando, lo cual dificultaría el retorno de la sangre de las extremidades inferiores al corazón.

Constará de una superficie inclinable,- sobre la que reposarán los piés-, de no más de 30° y de una profundidad de unos 30 centímetros. Su altura debe de ser graduable entre los 2 y los 23 centímetros.

- **El reposamuñecas**

En trabajos continuados de entrada de datos, evita la aparición de fatiga muscular en manos y antebrazos.

No respetar las exigencias ergonómicas de la silla y de la mesa de trabajo puede dar lugar a que, a largo plazo, aparezcan alteraciones osteomusculares.



Resumen de las características ergonómicas del puesto de trabajo con PVD

En el citado Anexo del R.D. 488/97, sobre “Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud relativas al Trabajo con Equipos que incluyan Pantallas de Visualización”, en el punto 1, dedicado al equipo, indica al respecto que:

a) *Observación general.*

La utilización en sí misma del equipo no debe ser una fuente de riesgo para los trabajadores.

b) *Pantalla.*

Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones.

La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin fenómenos de destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad.

El usuario de terminales con pantallas deberá poder ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y adaptarlos fácilmente a las condiciones del entorno.

La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario.

Podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla.

La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar al usuario.

c) Teclado.

El teclado deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o las manos.



Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos.

La superficie del teclado deberá ser mate para evitar reflejos.

La disposición del teclado y las características de las teclas deberán tender a facilitar su utilización.

Los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.

d) Mesa o superficie de trabajo.

La mesa o superficie de trabajo deberán ser poco reflectantes, tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.

El soporte de los documentos deberá ser estable y regulable y estar colocado de tal modo que se reduzcan al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos.

El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda.

e) Asiento de trabajo.

El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable.

El respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable.

Se pondrá un reposapiés a disposición de quienes lo deseen.


Conclusión

Todas las consecuencias indeseadas producidas por el trabajo con PVDs que te acabamos de enumerar, se pueden y deben evitar. Debes de tener presente que, dichas condiciones negativas para tu salud, es fundamental para ti evitarlas, puesto que mediante tu contrato laboral aceptas de la empresa una remuneración económica a cambio de la parte del tiempo que empleas para la realización del trabajo, pero nunca de tu integridad física ni de tu salud.

La defensa de tu salud durante el desarrollo de tus obligaciones laborales constituye uno de tus derechos fundamentales y está protegido por la legislación vigente.

Para lograr estos objetivos de una forma eficaz y correcta, es fundamental que, las anomalías que hallas detectado en tu puesto de trabajo o, incluso, en su entorno, las pongas en conocimiento de los representantes sindicales de CCOO de tu centro de trabajo, a los cuales acabas de elegir hace pocos meses para que sean los interlocutores válidos entre el colectivo de trabajadores de Aena con la Dirección de ese centro de trabajo.

En fin, desde CCOO esperamos que esta guía te sirva para que tengas un conocimiento de las condiciones de salud y seguridad que debe tener tu puesto de trabajo con PVD y, en el caso de que fuera necesario, para mejorarlas.



Aena

**POR TU SEGURIDAD. PORQUE SOLAMENTE
TIENES DOS OJOS PARA TODA TU VIDA.**

**EXIGE UNA PERFECTA SITUACIÓN DE TU
PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS, EN
ELLO TE VA LA VISTA.**

Lista de teléfonos de contacto
de las secciones sindicales
de CCOO Aena

Sección Sindical Estatal.....	91 321 10 94
Centro de Control de Barcelona.....	93 479 71 95
Centro de Control de Canarias	92 857 70 40
Centro de Control de Madrid	91 678 50 58
Centro de Control de Sevilla	95 426 91 42
Centro de Control de Valencia (Javier Puchades).....	96 159 87 68
Aeropuerto de A Coruña (Francisco Javier Lage Osorio).....	91 321 10 94
Aeropuerto de Alicante.....	96 691 93 78
Aeropuerto de Almería	95 021 37 51
Aeropuerto de Asturias	98 512 75 03
Aeropuerto de Badajoz (Concepción Tinoco de Castilla).....	92 421 04 06
Aeropuerto de Barcelona.....	93 298 38 83
Aeropuerto de Bilbao	94 486 98 32
Aeropuerto de Burgos (Tomás Cuesta)	94 747 85 70

Aeropuerto de Cordoba.....	95 721 41 20
Aeropuerto de El Hierro.....	92 255 37 16
Aeropuerto de Fuerteventura	92 886 06 57
Aeropuerto de Girona.....	97 218 66 26
Aeropuerto de Gran Canaria.....	92 857 93 20
Aeropuerto de Granada	95 824 52 61
Aeropuerto de Huesca - Monflorite (José Antonio Bermejo).....	97 428 05 61
Aeropuerto de Ibiza	97 180 92 09
Aeropuerto de Jerez de La Frontera..	95 651 00 76
Aeropuerto de La Gomera.....	92 287 30 43
Aeropuerto de La Palma (Juan Ramón Luis Tabares).....	92 242 62 45
Aeropuerto de Lanzarote.....	92 884 60 90
Aeropuerto de León (Sergio Huerta Brañas)	98 787 77 12
Aeropuerto de Logroño (Ana de Diego Abad)	94 127 74 13

Aeropuerto de Madrid - Barajas	91 393 67 02
Aeropuerto de Madrid - Cuatro Vientos (Juan Carlos Pulido)	91 321 09 23
Aeropuerto de Málaga.....	95 204 89 38
Aeropuerto de Melilla.....	95 269 86 48
Aeropuerto de Menorca.....	97 115 71 58
Aeropuerto de Murcia - San Javier..	96 857 20 24
Aeropuerto de Palma de Mallorca	97 178 91 39 / 76 91 / 78 59
Aeropuerto de Pamplona.....	94 816 87 78
Aeropuerto de Reus	97 777 98 41
Aeropuerto de Salamanca (Jesús Frutos de Arriba).....	61 880 40 78
Aeropuerto de San Sebastián ..	94 366 85 37 / 36
Aeropuerto de Santander (Bernabé Cuesta Arnaiz)	91 321 10 94
Aeropuerto de Santiago de Compostela	98 154 75 79

Aeropuerto de Sevilla	95 444 92 00
Servicios Centrales de Aeropuertos Españoles	91 321 27 20/12 65
Servicios Centrales de Navegación Aérea.....	91 321 54 24
Aeropuerto de Tenerife Norte (Óscar Valencia)	92 263 58 91
Aeropuerto de Tenerife Sur.....	92 275 91 58
Aeropuerto de Valencia.....	96 159 85 27
Aeropuerto de Valladolid (Álvaro Pollán García)	98 341 55 12
Aeropuerto de Vigo.....	98 626 82 17
Aeropuerto de Vitoria.....	94 516 35 33
Aeropuerto de Zaragoza	97 671 23 00
Helipuerto de Ceuta (Ana Reverón Torres)	95 652 73 02



Direcciones y ficha de afiliación

Federación de Comunicación y Transporte de CCOO

Plaza de Cristino Martos, 4 - 6ª planta; 28015 - Madrid

Teléfono: 91 540 92 95 • Fax: 91 548 16 13

E-mail: fct@fct.ccoo.es • www.fct.ccoo.es

Andalucía

Federación de Comunicación y Transporte - Andalucía

C/ Trajano, 1 - 5ª planta
41002 - Sevilla
Teléfono: 95 450 70 32
Fax: 95 422 95 34
E-mail: andalucia@fct.ccoo.es

Aragón

Federación de Comunicación y Transporte - Aragón

Paseo de la Constitución, 12 -4ª planta
50008 - Zaragoza
Teléfono: 976 23 50 47
Fax: 976 22 19 50
E-mail: aragon.fct@fct.ccoo.es

Asturias

Federación de Comunicación y Transporte - Asturias

C/ Santa Teresa, 15- 2º
33005 - Oviedo
Teléfono: 98 527 75 55/65
Fax: 98 596 62 15
E-mail: asturias.fct@fct.ccoo.es

Canarias

Federación de Comunicación y Transporte - Canarias

C/ Primero de Mayo, 21 - 3ª planta
35002 - Las Palmas de Gran Canaria
Teléfono: 928 44 75 24
Fax: 928 44 75 23
E-mail: laspalmasgc.fct@fct.ccoo.es

C/ Méndez Núñez, 84 - 10ª Planta
38001 Santa Cruz de Tenerife
Teléfono: 922 60 47 26
Fax: 922 60 47 27
E-mail: tenerife.fct@fct.ccoo.es

Cantabria

Federación de Comunicación y Transporte - Cantabria

C/ Santa Clara, 5 - 1ª planta
39001 - Santander
Teléfono: 942 36 73 30
Fax: 942 22 59 21
E-mail: cantabria.fct@fct.ccoo.es

Castilla - La Mancha:
Sindicato de Comunicación
y Transporte - Albacete
C/ Mayor, 62 - 4ª planta
02002 - Albacete
Teléfono: 967 21 24 95
Fax: 967 21 73 60
E-mail: albacete@fct.ccoo.es

Sindicato de Comunicación
y Transporte - Cuenca
C/ Cardenal Gil de Albornoz, 2
16002 - Cuenca
Teléfono: 969 21 30 50
Fax: 969 22 29 31
E-mail: cuenca@fct.ccoo.es

Sindicato de Comunicación
y Transporte - Ciudad Real
Avda. de Alarcos, 24 - 6ª planta
13002 - Ciudad Real
Teléfono: 926 21 60 61
Fax: 926 21 60 50
Móvil.: 689 40 56 56
E-mail: creal@fct.ccoo.es

Sindicato de Comunicación
y Transporte - Guadalajara
C/ Doctor Fernández Iparraguirre, 12 -
2ª planta
19001 - Guadalajara
Teléfono: 949 24 83 55
Fax: 949 21 50 27
E-mail: guadalajara@fct.ccoo.es

Sindicato de Comunicación
y Transporte - Toledo
Cuesta de Carlos V, 12, 3º
45001 - Toledo
Teléfono: 925 28 09 08
Fax: 925 25 57 52
E-mail: toledo@fct.ccoo.es

Castilla y León
Federación de Comunicación
y Transporte - Castilla y León
Plaza de Madrid, 4º - 8ª planta
47001 - Valladolid
Teléfono: 983 29 62 44
Fax: 983 39 57 41
E-mail: castillaleon.fct@fct.ccoo.es

Cataluña
Federación de Comunicación
y Transporte - Cataluña
Vía Layetana, 16 - 2ª planta
08003 - Barcelona
Teléfono: 93 481 27 65
Fax: 93 310 78 69
E-mail: fct@ccoo.cat

Ceuta
Federación de Comunicación
y Transporte - Ceuta
C/ Alcalde Fructuoso Miaja, 1 - 2ª planta
51001 - Ceuta
Teléfono: 956 51 62 43
Fax: 956 51 79 91
E-mail: ceuta.fct@fct.ccoo.es

Euskadi
Federación de Comunicación
y Transporte - Euskadi
C/ Uribitarte, 4 - 1ª planta
48001 - Bilbao
Teléfono: 94 424 34 24
Fax: 94 424 92 09
E-mail: transporbiz@euskadi.ccoo.es

Extremadura

Federación de Comunicación y Transporte - Extremadura

Avenida Ramón y Cajal, 4
06001 - Badajoz
Teléfono: 924 22 41 39
Fax: 924 22 48 66
E-mail: extremadura.fct@fct.ccoo.e

Galicia

Federación de Comunicación y Transporte - Galicia

C/ Alfonso Molina s/n
(Edificio Sindicatos Km.2), 4º izq.
15008 - A Coruña
Teléfono: 981 14 58 96
Fax: 981 13 42 28
E-mail: fct.sn@galicia.ccoo.es

La Rioja

Federación de Comunicación y Transporte - La Rioja

C/ Pío XII, 33 - 2ª planta
26003 - Logroño
Teléfono: 941 23 81 44
Fax: 941 25 71 71
E-mail: larioja@fct.ccoo.es

Islas Baleares

Federación de Comunicación y Transporte - Islas Baleares

C/ Francesc de Borja i Moll, 3 - 2ª planta
07003 - Palma de Mallorca
Teléfono: 971 72 60 60
Fax: 971 71 96 14
E-mail: asindical.fct@ccoo.illes.balears.net

Madrid

Federación de Comunicación y Transporte - Madrid Región

C/ Lope de Vega, 38 - 4ª planta
28014 - Madrid
Teléfono: 91 536 53 00
Fax: 91 536 51 41
E-mail: madrid.fct@fct.ccoo.es

Melilla

Federación de Comunicación y Transporte - Melilla

Plaza Primero de Mayo, s/n - 3ª planta
52003 - Melilla
Teléfono: 952 67 65 35
Fax: 952 67 25 71
E-mail: melilla.fct@fct.ccoo.es

Murcia

Federación de Comunicación y Transporte - Región de Murcia

C/ Corbalán, 4 - 1ª planta
30002 - Murcia
Teléfono: 968 35 50 35
Fax: 968 35 51 35
E-mail: murcia.fct@fct.ccoo.es

Navarra

Federación de Comunicación y Transporte - Navarra

Avda. de Zaragoza, 12 - 4ª planta
31003 - Pamplona
Teléfono: 948 24 42 00
Fax: 948 24 43 11
E-mail: fct.na@navarra.ccoo.es

País Valencià

Federación de Comunicación y Transporte - País Valencià

Plaza Nápoles y Sicilia, 5 - 1ª planta
46003 - Valencia
Teléfono: 96 388 21 50
Fax: 96 388 21 01
E-mail: fctpv@pv.ccoo.es

Ficha de Afiliación a CCOO

DATOS PERSONALES		FICHA DE AFILIACION A CC.OO.				
DNI	L	APELLIDOS			NOMBRE	
DIRECCION			CODIGO POSTAL	LOCALIDAD	E-MAIL:	
TELEFONO	FECHA DE NACIMIENTO	SEXO	PROFESION	COD.		
DATOS EMPRESA						
NIF	NUMERO SEG. SOCIAL		NOMBRE ABREVIADO		TELEFONO C.T.	
DIRECCION CENTRO DE TRABAJO			CODIGO POSTAL	LOCALIDAD CENTRO DE TRABAJO		
DATOS SINDICALES						
FECHA DE ANTIGUEDAD	RAMA	SECTOR	COD.	SUBSECTOR	COD.	
PREFERIRIA PAGAR LA CUOTA SINDICAL POR NOMINA <input type="checkbox"/> POR BANCO/CAJA <input type="checkbox"/>						
ORDEN DE DOMICILIACION BANCARIA						
ENTIDAD BENEFICIARIA	CC.OO. UNIDAD ADMINISTRADORA DE RECAUDACION (UAR)				FECHA	
DETALLE DOMICILIACION	CONCEPTO: CUOTA SINDICAL DE AFILIACION TITULAR DEL RECIBO					
TITULAR CUENTA DE CARGO	CCC	ENTIDAD	OFICINA	D.C.	NUMERO DE CUENTA	
ENTIDAD DE CREDITO	NOMBRE OFICINA DIRECCION LOCALIDAD				MUY SRES. MIOS: CON CARGO A MI CUENTA Y HASTA NUEVO AVISO, ATIENDAN LA PRESENTE ORDEN DE DOMICILIACION FIRMA:	

Ficha de Afiliación a CCOO

Remitir a:



[Ver Direcciones](#)



Con la colaboración de:

Aena

