



RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN¹



1.- INTRODUCCIÓN

En la medida que las nuevas tecnologías se incorporan a las organizaciones, las condiciones de trabajo también se ven afectadas, así como los usos y las costumbres en relación con los puestos de trabajo. Por el momento, el puesto considerado de “*oficina clásica*” continúa siendo el más habitual, sin embargo, con la facilidad de conexión y el número de dispositivos disponibles, es cada vez más frecuente que se trabaje en el tiempo de ocio o familia, o que se realice en cualquier entorno físico (desde el sofá de casa o desde una sala de espera), y además, sin una formación e información adecuada en este nuevo contexto.

2.- ALGUNAS REPERCUSIONES EN TÉRMINOS DE SALUD

Entre las consecuencias que tiene el uso de los nuevos dispositivos digitales como tabletas o teléfonos inteligentes, y de acuerdo a la nota técnica 1150 del INSST, habría que prestar atención a las siguientes:

- | | |
|--|------------------------------------|
| A. Fatiga ocular, asociada al uso prolongado de pantallas. | 2. Trastornos musculoesqueléticos: |
| B. Carga mental. | - Síndrome del Túnel Carpiano. |
| C. Daños físicos como: Dolencias y trastornos musculoesqueléticos asociados al uso de dispositivos digitales. Podemos encontrar afecciones : | - Epicondilitis. |
| 1. Fatiga física. | - Cervicalgia |
| | - Tenosinovitis. |
| | 3. Sedentarismo. |

3.- MEDIDAS PREVENTIVAS Y RECOMENDACIONES

Ante las distintas repercusiones sobre la salud destacamos:

A.- Fatiga visual

- Controlar las condiciones ambientales del lugar de trabajo: ambiente térmico, humedad ambiental, calidad del aire y condiciones lumínicas adecuadas.
- Fomentar la realización de periodos de pausas para la relajación del sistema ocular. Cada 30 minutos.

¹ Nota informativa elaborada por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Murcia (febrero, 2022)





B.- Para daños físicos, musculoesqueléticos y el sedentarismo

- Realizar cambios de posición cada 30 minutos, con un periodo de descanso de 2 minutos y realizar algunos estiramientos articulares.
- Facilitar al trabajador elementos técnicos adecuados como: atriles, reposapiés, sillas adecuadas, etc., para una mejor adaptación de posturas en el puesto de trabajo.
- Promover programas sobre la necesidad de realizar pausas en el puesto de trabajo.
- Formar e informar sobre las posturas adecuadas e inadecuadas y manejo de carga.

C.- Para la carga mental y la fatiga física

- Considerar la carga de trabajo adaptada a cada persona.
- Crear una política interna que fomente la desconexión con el puesto de trabajo, donde evitemos presencia de fatiga y a su vez facilitar la recuperación.
- Informar y formar sobre esta patología.

4.-BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2018). *Las tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) (I): nuevas formas de organización del trabajo*. Madrid, INSST, 2018. Notas Técnicas de Prevención: NTP 1122

Instituto Nacional de la Seguridad y Salud en el Trabajo (2018). *Las tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)(ii): factores de riesgo psicosocial asociados a las nuevas formas de organización del trabajo*. Madrid INSST. Notas Técnicas de Prevención: NTP 1123

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2018). *La prevención de los efectos sobre la salud derivados del trabajo sedentario en jóvenes asociados a las nuevas tecnologías*. Madrid: INSBT.

UNE, UNE EN ISO 10075-1:2017 (2017). *Principios ergonómicos relativos con la carga mental. Parte 1. Conceptos generales, términos y definiciones (ISO 10075-1:2017)*

