

## Trabajos con Computador



Sin duda alguna debido a los grandes cambios tecnológicos en era informática, cada vez son mas los puestos de trabajo que se habilitan y que consisten precisamente en la operación continua de ordenadores, lo cual implica cierto tipo de riesgos asociados al uso de este tipo de equipos que cuentan con pantallas de visualización de datos e información, lo cual puede provocar ciertos trastornos

musculo esqueléticos, fatiga visual y la fatiga mental.

Cuando se trabaja con un computador, así no pareciera existe el riesgo latente de daños personales graves, ya que algunos estudios concluyen que cuando se realiza esta actividad por periodos prolongados de tiempo ya sea haciendo uso del teclado, en una disposición incorrecta del puesto de trabajo o aplicando hábitos de trabajo inadecuados, existe el riesgo de producirse todo tipo de lesiones, cuyos síntomas pueden manifestarse en cualquier momento, ya sea realizando la misma actividad o en otras circunstancias.

Los síntomas son varios, y van desde el entumecimiento, hormigueo o palpitaciones, ardor y dolor en las extremidades superiores como manos, muñecas, brazos, cuello y cualquier otro tipo de dolor que ocasione incomodidad y que pueda tener su origen en el uso del computador. Lo mas adecuado ante un hecho similar lo mas prudente es consultar de manera inmediata a un médico. Aquí haremos un recuento de



los principales factores de riesgo relacionados con este tipo de actividad y sus posibles medidas de prevención, donde se incluye temas del diseño adecuado del puesto de trabajo, correcta postura corporal y los hábitos mas adecuados para los usuarios en este tipo de labores.



### **Problemas que ocasiona el trabajo con computador**

Uno de los principales problemas de este tipo de labor es la *fatiga visual*, la cual se manifiesta por tener la sensación de la vista cansada, asimismo se puede producir la hipersensibilidad a la luz, mareos continuos, ardores visuales, irritación y enrojecimiento de los ojos, lagrimeo constante, visión borrosa o doble e incluso dolores de cabeza persistentes.

El origen de estos síntomas pueden estar relacionadas con el puesto de trabajo, donde podría darse deficiencias de iluminación, contrastes de luz inadecuados, inadecuada ubicación del puesto de trabajo, etc. Asimismo cuando el usuario permanece largo tiempo frente a la pantalla del computador, y además esta se encuentra sucia o impide que se pueda visualizar claramente por causa de reflejos, los músculos del ojo pierden la capacidad natural de enfocar, lo que ocasiona que se tenga que forzar la vista, lo cual no es bueno ya que provoca tensión en los músculos oculares, ocasionando incluso dolores de cabeza.

Básicamente estos riesgos se pueden evitar haciendo uso de una buena pantalla, la cual debe ser brillante y nítida, así como también debe poseer un buen contraste y sin parpadeos. Asimismo se debe evitar reflejos en la pantalla, ubicando la misma de manera que esto no ocurra. Además se debe tratar siempre de mantener la pantalla limpia, y procurar trabajar en un ambiente con iluminación homogénea. También se debe procurar que el tamaño de letra en los textos sea legible, y en lo posible tratar de ubicarse a una distancia de la pantalla de 45 cm a 60 cm.



Por otro lado es también conveniente consultar periódicamente al oculista sobre el estado de salud de tus ojos, asimismo deberías tomar descansos y practicar cierto tipo de ejercicios visuales, siendo según los entendidos alejarse de la pantalla por un lapso de 15 minutos cada una o dos horas de labor intensa en el computador. Se hace entonces necesario tratar de relajar los ojos de vez en cuando mientras se trabaja frente al ordenador.



Otra consecuencia de trabajar frente a un ordenador son los *problemas de cuello y espalda*, los mismos que están relacionados y se presentan como consecuencia de malas posturas, las cuales pueden afectar al conjunto del organismo. Los síntomas son varios desde la hinchazón de las piernas y los pies durante la jornada laboral hasta el dolor estático en los músculos de la espalda, lo que ocasiona que la espalda se canse. Asimismo podría causar cierta fatiga de un lado de los músculos del cuello y hombros, lo que ocasionará dolores de cabeza, hombros e incluso las manos.

Las causas básicamente podrían deberse a varios factores, entre los cuales podría tratarse del respaldo o la altura de la silla no se encuentran bien ajustados de acuerdo a la posición del computador, es decir el escritorio podría encontrarse demasiado bajo e incluso su superficie podría estar inclinada. Por tanto se debe ajustar adecuadamente la altura y posición del respaldo del

asiento, asimismo se debe verificar que la altura del escritorio sea el mas optimo y ademas exista espacio suficiente para las piernas.

La fatiga en los músculos del  *cuello y de los hombros* se podrían dar a causa de que el escritorio se encuentra demasiado elevado, lo que implica que el trabajador tenga que girar constantemente la cabeza, para tener una mayor exactitud visual. Ante esto se debe controlar la altura del escritorio, o la silla de manera que se evite los esfuerzos antes mencionados. También se debe evitar las posturas incorrectas frente a la pantalla, que consiste en la inclinación excesiva de la cabeza, inclinación del tronco hacia delante, flexiones de la mano, movimiento o rotación lateral de la cabeza así como la desviación lateral de la mano del trabajador.



La fatiga en  *la muñeca y brazo* se debe básicamente a los movimientos y posturas que uno esta obligado a hacer durante el trabajo con el teclado y el ratón, ya que estos pueden ocasionar una serie de trastornos de tipo acumulativo y cierto tipo de lesiones provocadas por esfuerzo de carácter repetitivo. esto podría producir inflamación de los tendones conocido como tendinitis, inflamación de la cubierta del tendón conocido como tendosinovitis, asi como la afección directa de los nervios

de la mano. Para prevenir este tipo de problemas se debe tratar de mantener las muñecas en postura recta, y procurar que el teclado se ubique a la misma altura que los brazos, evitando así que estos tengan que inclinarse.

Finalmente los problemas ocasionados por  *las radiaciones*, se deben a que la pantalla del computador emite cierto tipo de radiación electromagnética de espectro de baja frecuencia, considerada una frecuencia sumamente baja, cuyas consecuencias aun es tema de estudio. par evitar estos riesgos se sugiere el uso de una pantalla que emita baja radiación. asimismo cuando se este laborando el trabajador debe ubicarse a una distancia prudencial, para mitigar los efectos de radiación de la pantalla, siendo recomendable una distancia de la pantalla entre 45 cm y 60 cm. Ademas si se cuenta con ordenadores adicionales en el ambiente procurar ubicarse a unos 120 cm, ya que el nivel de radiación que emiten estos por la parte posterior y lados laterales es mas intenso.