cel
Confederación de Empresarios de Lugo
www.cel.es

Con la financiación de:
FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Gabinete de Asesoramiento y Asistencia Técnica en Prevención de Riesgos Laborales para Pymes
Pza. Santo Domingo 6 - 8, 2º. 27001 Lugo - e-mail: prevencion@cel.es

Síganos en @EmpresariosLugo

Recomendaciones Preventivas
en el uso de Dispositivos Electrónicos Móviles *(Smartphones y Tabletas)*

El uso de dispositivos electrónicos móviles se ha popularizado y generalizado hasta el punto de mantenernos permanentemente conectados, tanto dentro como fuera de los horarios laborales, convirtiéndonos en algunos casos en verdaderos "esclavos de la tecnología".

Su uso continuado va acompañado de una serie de riesgos para la salud, que pueden minimizarse con la adopción de una serie de precauciones y medidas preventivas.

PRINCIPALES RIESGOS

• Fatiga Visual. Problemas oculares.

Se considera fatiga visual una **alteración funcional negativa, de carácter reversible, ocasionada por un esfuerzo excesivo del aparato visual**. Suele originarse como consecuencia de esfuerzos visuales de carácter prolongado, muy comunes en el uso de dispositivos electrónicos móviles.

Ante la fatiga visual, el ojo suele responder con una serie de problemas como quemazón y escozor, ojos llorosos y enrojecimiento, mayor sensibilidad o problemas visuales como dificultades para enfocar o visión de manchas. A mayores, estas manifestaciones pueden aparecer acompañadas de dolor de cabeza o cervical y mareos, entre otros.

• Trastornos Musculoesqueléticos.

Los trastornos musculoesqueléticos son **alteraciones que afectan a estructuras corporales (músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios o huesos) y al sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla** (definición de la Agencia Europea de la Seguridad y la Salud en el Trabajo).

Los riesgos más frecuentes relacionados con la utilización de smartphones y tabletas pueden estar asociados a la adopción de posturas incorrectas al sujetarlos, así como a efectuar movimientos repetitivos en su uso. En consecuencia, su uso puede asociarse a TME en espalda y extremidades superiores, en especial:

- Dolencias en brazos y muñecas.
- Dolencias en cuello, hombros y espalda. Afecciones cervicales y lumbares.

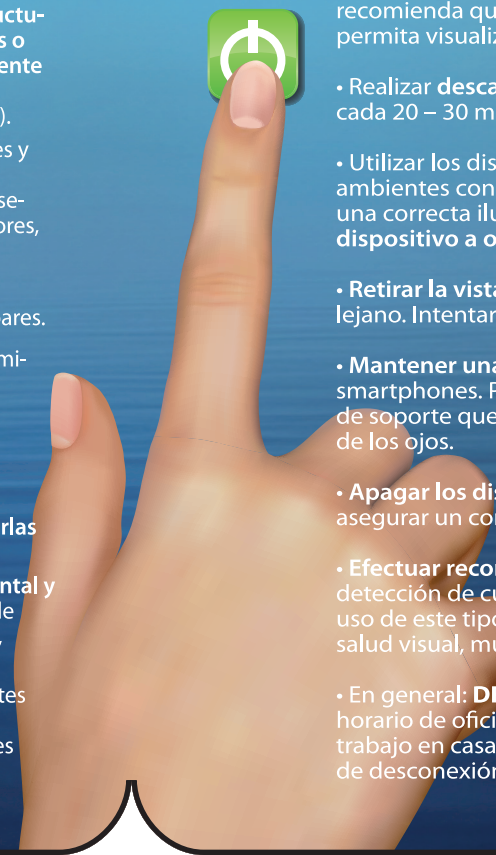
Los síntomas que producen los TME son dolor muscular y/o articular, hormigueo, menor sensibilidad y pérdida de fuerza.

• Fatiga Mental. Tecnoestrés.

La fatiga mental y el estrés (en este caso tecnoestrés) **surgen cuando las exigencias del entorno** (laboral o en este caso del uso de la tecnología) **superan a la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control**.

La fatiga mental supone una disminución de la eficiencia funcional mental y física de la persona, y produce un progresivo descenso de la capacidad de respuesta ante las exigencias de esfuerzos de tipo cognitivo (de atención, memoria, etc.).

El estrés (en este caso derivado del uso de las TIC) está asociado a diferentes patologías, como depresión, ansiedad, enfermedades gastrointestinales, (úlceras, gastritis…), afecciones dermatológicas, hipertensión, alteraciones cardíacas o trastornos musculoesqueléticos.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

• Adquirir **dispositivos** (smartphones y tabletas y ordenadores portátiles) **que cumplan** ciertos **estándares de calidad**, en especial respecto a la pantalla (buena definición y estabilidad de imagen, correcta luminosidad…)

• **Evitar** el uso de los smartphones para **lectura de documentos**, periódicos o libros *online*; optar siempre por dispositivos con pantalla de mayor tamaño para esta tarea.

• Seguir las recomendaciones generales de uso de Pantallas de Visualización de Datos en materia de **distancia de pantalla a los ojos** (se recomienda que sea de, al menos, 40 cm.) **y tamaño de letra** (ajuste que permita visualizar los caracteres con una altura de al menos 3 mm.).

• Realizar **descansos cortos pero frecuentes**: es recomendable pausas cada 20 – 30 minutos de uso del dispositivo.

• Utilizar los dispositivos electrónicos móviles preferentemente en ambientes con **iluminación natural**. De no disponer de ésta, asegurar una correcta iluminación ambiental, **evitando siempre el uso del dispositivo a oscuras**.

• **Retirar la vista de la tableta periódicamente** y fijarla en algún punto lejano. Intentar parpadear con frecuencia para humedecer el ojo.

• **Mantener una posición cómoda y correcta** al utilizar tabletas o smartphones. Para períodos prolongados, adquirir dispositivos adicionales de soporte que permitan su fijación a una mesa y su colocación a la altura de los ojos.

• **Apagar los dispositivos al menos dos horas antes de acostarse** para asegurar un correcto descanso.

• **Efectuar reconocimientos médicos periódicos** que permitan la rápida detección de cualquier problema de salud que pueda estar asociado al uso de este tipo de dispositivos, con especial atención a la vigilancia de la salud visual, musculoesquelética y mental.

• En general: **DESCONECTAR**. Evitar prolongar las tareas laborales fuera del horario de oficina mediante el uso de tabletas y *smartphones*. En caso de trabajo en casa, programar pausas frecuentes y establecer una pauta fija de desconexión.