

Creado: Miércoles, 22 Noviembre 2023 11:53

Escrito por Joven Club Villa Clara

Visto: 232

---

Durante los días 22 y 23 de noviembre, se estará celebrando la II Jornada Nacional de Seguridad y Salud del trabajo, donde Joven Club estará presente en los talleres que se realizarán en el Palacio de Computación de Villa Clara junto a entidades como ETECSA, Correo, Radio Cuba y MININT.

Como concepto general los elementos de Protección Personal, constituyen los equipos o accesorios destinados a ser llevados o sujetados por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud. Esto forma parte de la gestión de Seguridad y Salud en el trabajo, la cual es una disciplina que se encarga de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, la protección y promoción de la salud de los trabajadores.

Desde el punto de vista informático, que generalmente es desempeñado en oficinas, no conlleva riesgos laborales tan graves como en otros sectores, pero eso no quiere decir que no existan peligros que deben ser mitigados.

Entre estos riesgos laborales se encuentra la fatiga visual o muscular la cual puede ser disminuida por una buena iluminación del local, un brillo en el monitor de su computador que se parezca a la luz ambiental, así como la posición del monitor que debe estar el borde superior en el mismo nivel del plano horizontal de los ojos, de este modo también el cuello de la persona no estará encurvado ni contraído.

La mesa y silla donde descansa el usuario, debe estar bien segura para evitar golpes o caídas, además de tener las medidas correspondientes que permitan que el cuerpo de la persona esté relajado, la espalda recta, los pies tocando el suelo o sobre un reposapiés, el brazo y antebrazo formando un ángulo de 90 grados al igual que el muslo junto con la espalda.

Trabajar frente a un computador durante largas horas, puede provocar una gran carga mental derivada en estrés y la no previsión de sus consecuencias pueden derivar en enfermedades asociadas a este tipo de trabajo, por ejemplo síndrome del túnel carpiano, tendinitis, dolor de cabeza, irritación de los ojos, epilepsia fotosensible, artrosis, cambios en la estabilidad emocional y muchos más.

Las sugerencias van encaminadas a minimizar los riesgos de aquel trabajador que necesariamente tiene que estar frente a un computador, por lo que se recomienda, levantarse cada 30 minutos y estirar la espalda, inclinar el tronco hacia adelante tocándose con la mano la punta de los pies; mover en forma circular los hombros y también

Creado: Miércoles, 22 Noviembre 2023 11:53

Escrito por Joven Club Villa Clara

Visto: 232

---

llevarlos hacia atrás; estirar el cuello, llevarlo hacia adelante y los costados; de ser posible estar 20 minutos acostado, boca arriba, con las caderas y piernas flexionadas, ideal para relajar la espalda, así como cumplir las normas establecidas en el puesto de trabajo que ello incluye iluminación, organización del local, diseño adecuado del equipamiento y muy importante la formación e información de estos riesgos a los trabajadores.

Un entorno seguro y saludable es el principio fundamental y derecho de todo trabajador.