**¿Cuáles son los riesgos laborales del trabajo informático?**

El trabajo informático en oficinas no conlleva riesgos laborales tan graves como en otros sectores, pero aún existen peligros que deben ser mitigados. Los principales riesgos laborales en informática son la fatiga visual y muscular, golpes o caídas, contacto eléctrico, carga mental y factores organizativos. Para prevenir estos riesgos, es esencial una organización adecuada en el trabajo, un buen diseño de las instalaciones, la selección adecuada del equipamiento, y proporcionar formación e información a los trabajadores.

En cuanto a los riesgos específicos:

-Fatiga visual: se evita con una colocación ergonómica de las pantallas y una iluminación adecuada.

-Fatiga muscular: se previene corrigiendo posturas incorrectas y evitando posiciones forzadas o prolongadas.

-Caídas o golpes: se evitan manteniendo el lugar de trabajo limpio y ordenado.

-Contacto eléctrico: se previene respetando las normas de seguridad y revisando el estado de los equipos.

-Carga mental: se reduce mediante la variación de tareas, pausas periódicas y hábitos de vida saludable.

-Factores organizativos: se mejoran permitiendo a los empleados planificar su trabajo y aportar ideas a las decisiones que les afectan.

-La adaptación ergonómica del área de trabajo y la ergonomía ambiental son fundamentales para prevenir lesiones y mejorar la eficacia de los trabajadores.