C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0186002.wmf

Boletín mensual Vol. 4 • Número 9

## Problemas de salud relacionados con el uso de ordenadores

E

l uso prolongado de ordenadores ha causado problemas de salud. Los usuarios de ordenador puede prevenir y reducir las posibilidades de sufrir complicaciones Este artículo trata de los problemas de salud que causan los ordenadores y cómo prevenirlos.

**Las LTR son las lesiones por trabajo más extendidas en EEUU. hoy en día.**

Una lesión por trabajo repetitivo (LTR) es una lesión o trastorno de los tendones, nervios, ligamentos o músculos.. Las LTR son las lesiones por trabajo más extendidas en EEUU. hoy en día. OSHA (Occupational Safety and Health Administration) tiene manuales diseñados con el fin de atenuar o prevenir estas lesiones. Las LTR causadas por el ordenador incluyen tendonitis y síndrome del túner carpiano.

La tendinitis es una inflamación del tendón causada por movimientos repetitivos o estrés. El síndrome del túnel carpiano es una inflamación del nervio que conecta el brazo con la palma de la mano Los movimientos repetitivos o forzados de la muñeca pueden causar tendinitis o STC. Los síntomas comunes ligados a la tendinitis en la muñeca incluyen dolor agudo que se extiende por el brazo, así como adormecimiento en los dedos. Algunos síntomas del STC incluyen adormecimiento en los dedos, exceptuando el meñique y el anular, y dolor cuando se comprime el nervio.

*(Continúa en la siguiente página)*

### REUNIÓN DE GRUPO

La siguiente reunión del grupo Health Bits tendrá lugar el sábado 17 de mayo, en el centro Glenview Recreation de 11:30 a.m. to 3:00 p.m. Habrá comida para los invitados. El ponente invitado, Sean Riverton, hablará sobre cómo mantener nuestro medioambiente sano.

### DESCUENTOS PARA MIEMBROS

A partir del 1 de mayo, los miembros de Health Bits tendrán derecho a un 10% de descuento sobre los precios regulares de los productor de Office Warehouse, Cimply Nutrition, y The Sports Center. Para recibir el descuento, muestra tu tarjeta de miembro en el momento de la compra.

### PRÓXIMO NÚMERO

Tratará de la fiebre del heno y de otras alergias.

# HEALTH BITS

Boletín mensual Vol. 4 • Número 9

## Problemas de salud relacionados con el uso de ordenadores

*(Continuación de la primera página)*

El trabajo a largo plazo con ordenadores puede derivar en tendinitis o STC. Si no se trata, estos trastornos pueden derivar en lesiones permanentes. Puedes tomar muchas precauciones para prevenir estas lesiones. Haz descansos frecuentes para ejercitar las manos. Para prevenir lesiones causadas por escribir a ordenador, coloca la muñeca entre el teclado y el borde del escritorio. De forma que la muñeca quede plana sobre el escritorio. Finalmente, reduce el número de veces que cambias entre ratón y teclado , y evita emplear la mano como punto de apoyo mientras realizas alguna tarea.

Otro tipo de lesión relacionada con el uso de ordenadores es el síndrome de visión de ordenador (SVO) Puedes padecerlo si tienes dolor, cansancio, escozor, picor, ojos secos; dolor de cabella o cuello; visión nublada o doble; hipersensibilidad a la luz y dificultad para enfocar No se conoce que este síndrome pueda tener consecuencias a largo plazo

La gente que se pasa días completos utilizando el ordenador a veces padece dolor de espalda y fatiga muscular. La espalda a veces duele debido a una mala postura. Una forma de prevenir estas lesiones es asegurar que el lugar de trabajo está diseñado ergonómicamente. La ergonomía es una ciencia aplicada dedicada a asegurar la comodidad, eficiencia y seguridad en el diseño del lugar de trabajo. Los estudios han demostrado que utilizar la correcta configuración y tipo de silla, teclado, pantalla y superficie de trabajo ayuda a los usuarios a trabajar de forma cómoda y eficiente. En cuanto al área de trabajo, se recomienda que tenga entre dos y cuatro pies.