

1. **Problemas musculoesqueléticos:**
 - **Dolor de espalda y cuello:** Debido a una mala postura prolongada y sillas inadecuadas.
 - **Síndrome del túnel carpiano:** Causado por el uso repetitivo del teclado y el ratón.
 - **Lesiones por esfuerzo repetitivo (RSI):** Como tendinitis y bursitis, resultantes de movimientos repetitivos.
2. **Fatiga visual:**
 - **Síndrome de visión de computadora:** Incluye síntomas como ojos secos, irritación ocular, visión borrosa y dolores de cabeza, debido a la exposición prolongada a las pantallas.
3. **Estrés y agotamiento mental:**
 - **Estrés laboral:** Por plazos ajustados, alta carga de trabajo y presión para cumplir con objetivos exigentes.
 - **Burnout:** Un estado de agotamiento emocional, físico y mental causado por el estrés crónico en el trabajo.
4. **Sedentarismo:**
 - **Problemas cardiovasculares:** La falta de actividad física regular puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.
 - **Obesidad:** Debido a un estilo de vida sedentario y hábitos alimenticios poco saludables.
5. **Problemas de salud mental:**
 - **Ansiedad y depresión:** Originadas por el estrés laboral, la falta de equilibrio entre la vida laboral y personal, y el aislamiento social.
 - **Aislamiento social:** Especialmente en entornos de teletrabajo o cuando se trabaja en proyectos individuales durante largos períodos.
6. **Riesgos psicosociales:**
 - **Acoso laboral (mobbing):** Situaciones de acoso y bullying pueden afectar gravemente la salud mental.
 - **Falta de reconocimiento:** Puede llevar a la desmotivación y a problemas de autoestima.
7. **Exposición a radiación electromagnética:**
 - **Efectos a largo plazo:** Aunque los estudios son limitados, la exposición prolongada a dispositivos electrónicos puede ser motivo de preocupación.

Medidas Preventivas:

1. **Ergonomía:**
 - Proporcionar sillas ergonómicas y mesas ajustables.
 - Fomentar pausas regulares para estiramientos y descansos visuales.
2. **Promoción de la salud física:**
 - Incentivar el ejercicio regular y ofrecer instalaciones o descuentos en gimnasios.
 - Organizar actividades físicas en el lugar de trabajo, como clases de yoga o pausas activas.
3. **Gestión del estrés:**
 - Implementar programas de manejo del estrés y bienestar mental.
 - Ofrecer apoyo psicológico y acceso a terapias.
4. **Ambiente de trabajo positivo:**
 - Fomentar un ambiente de trabajo inclusivo y de apoyo.
 - Promover la comunicación abierta y el reconocimiento del esfuerzo y logros de los empleados.
5. **Flexibilidad y equilibrio trabajo-vida:**
 - Ofrecer horarios flexibles y opciones de teletrabajo.
 - Promover el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.