***Riesgos en puestos de trabajo relacionados con tareas ofimáticas o uso de otro software de aplicación***

*Cuando trabajamos en oficina, o en lugares donde pasamos bastante tiempo sentados frente a un ordenador, podemos padecer:*

* ***Trastornos musculo-esqueléticos*** *(dolores de cuello o espalda) debidos a malas posturas adquiridas.*
* ***Estrés*** *ocasionado por la necesidad de acabar trabajos en tiempos concretos y gran volumen de trabajo.*
* ***Fatiga visual*** *debida a la exposición prolongada de nuestros ojos a la pantalla. Cuando tenemos que hacer trabajos repetitivos o monótonos llegamos a sentir cansancio visual.*
* ***Irritación de ojos.*** *Debido, como en el caso anterior, a la realización de tareas monótonas que requieren mirar continuadamente el monitor de nuestro PC.*
* ***Monotonía.*** *Ocurre cuando tenemos que hacer una y otra vez el mismo trabajo, provocando una bajada de rendimiento si el trabajo se prolonga en el tiempo sin cambiar las tareas.*
* ***Falta de motivación.*** *Asociada a la monotonía de realizar tareas iguales en el tiempo.*
* ***Dolor de cabeza.*** *Es una patología que deriva de la fatiga visual o de posturas inadecuadas*
* ***Fatiga mental.*** *En ocasiones, la realización de trabajos pesados que requieren atención constante, es decir, no son trabajos mecánicos, provocan un cansancio mental que a veces es más complicado que reparar el cansancio físico.*