

**1) Feu una revisió i indiqueu de forma argumentada quines son susceptibles de que us pogueu trobar en feines pròpies del nostre cicle (3 o 4)**

Existen varias enfermedades que pueden ser relevantes en el sector de desarrollo de software. Estas enfermedades aparecen por las condiciones normales en este campo, ya sea el uso prolongado del teclado y ratón, mala postura a la hora de sentarse en la silla y mirar durante varias horas la pantalla. Aquí destaco algunas:

**1. Síndrome del túnel carpiano:**

- **Causa:** Posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo, especialmente en la muñeca por el uso del teclado y ratón.
- **Relevancia:** Es común en programadores que pasan largas horas escribiendo código.

**2. Dolores musculares y esqueléticos:**

- **Causa:** Posturas inadecuadas sentado durante la jornada laboral.
- **Relevancia:** El uso de mobiliario inadecuado y malas prácticas ergonómicas son frecuentes en entornos de oficina.

**3. Tendinitis:**

- **Causa:** Movimientos repetitivos y posturas forzadas durante el trabajo, especialmente en manos y brazos.
- **Relevancia:** Los programadores suelen realizar movimientos repetitivos al teclear y usar el ratón, lo que puede provocar inflamación de los tendones.

---

**2) OPCIONALMENT: Feu una recerca de dades, notícies o informacions relacionades amb aquestes malalties i les seves conseqüències i treieu algunes conclusions.**

**Datos sobre el síndrome del túnel carpiano**

- Estudios médicos indican que el síndrome del túnel carpiano es una de las enfermedades profesionales más frecuentes en sectores tecnológicos, con una prevalencia de hasta el 5-10% entre usuarios intensivos de teclado.

**Problemas musculares y esqueléticos.**

- Estadísticas laborales indican que el 40% de los empleados de oficina reportan problemas de espalda y cuello derivados de malas prácticas ergonómicas.

**Tendinitis**

- Estudios revelan que el uso excesivo de dispositivos electrónicos incrementa significativamente el riesgo de tendinitis, afectando la productividad y la calidad de vida de los trabajadores tecnológicos.