

Comer delante del ordenador puede causar sobrepeso y eleva el riesgo de infecciones, según Cigna

Los trabajos donde no se emplea la fuerza física también pasan factura. Trabajar más de la cuenta en casa o en la oficina frente a una pantalla empieza a ser una mala costumbre muy común entre los profesionales. Además, el desarrollo de las nuevas herramientas tecnológicas, el auge de los negocios digitales y el trabajo freelance contribuyen a los malos hábitos, por lo que hay que cuidar ciertas situaciones

Cada vez más empresas están comprometidas activamente con la transformación tecnológica. Esta tendencia supone también un cambio de hábitos y procesos en el que los trabajadores necesitan de las TIC, cuyo uso se vincula, a veces por desconocimiento y otras por dejadez, con unos malos hábitos que pueden derivar en serios problemas de salud. El ordenador, la tablet y el smartphone suelen estar detrás de ellos.

Con motivo del Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo, que se celebra el próximo 28 de abril, el departamento médico de la aseguradora de salud Cigna ha analizado los cinco malos hábitos más frecuentes de este tipo de profesionales y propone unas medidas de prevención:

No desconectar ni en el tiempo libre

La desconexión digital en las horas no laborales contribuye a un mejor descanso, pero muchos trabajadores que trabajan con el móvil se pasan el día respondiendo emails. Este mal hábito acentúa el agotamiento psicológico, que es uno de los factores de riesgo que tienen relación directa con el estrés. Una medida efectiva para aparcar los temas del trabajo y mejorar el bienestar emocional en las horas de descanso es desactivar el smartphone y la tablet, así como las notificaciones de las apps vinculadas a cuentas del trabajo. De esta forma, los profesionales no reciben los estímulos que los llevarían a saturar su cerebro con asuntos laborales.

Organizar el escritorio de forma aleatoria

Los movimientos que realiza cualquier profesional al trabajar con el ordenador son monótonos y pueden dar lugar a sobrecargas y otros problemas musculares en la espalda fruto de la repetición de un mal gesto. Para prevenirlos, es fundamental que la postura inicial sea la adecuada, y en esto el teclado tiene mucho que ver. La barra de espacio ha de estar centrada respecto al torso y, a su vez, alineada con la pantalla. Además, el monitor no debe estar situado demasiado cerca ni por encima de la altura de los ojos. Lo ideal es que se coloque a unos 50 centímetros de distancia y 10-20° por debajo de la mirada para evitar problemas de visión, que van desde el enrojecimiento y sequedad en los ojos hasta el desarrollo de glaucomas, pasando por el empeoramiento de la miopía, hipermetropía y astigmatismo.

Comer frente a la pantalla

Hay empleados que no paran ni 15 minutos para comer con tranquilidad, y el organismo lo sufre.

Masticar y digerir correctamente los alimentos son procesos que llevan su tiempo, por lo que hacerlo deprisa y mal puede causar problemas digestivos, lo que dificulta la absorción de los nutrientes. Esto último es, además, contraproducente. Si el organismo no registra de forma adecuada lo que se consume, puede aumentar la sensación de hambre y el riesgo de sufrir sobrepeso.

No limpiar la mesa de trabajo

Algunos elementos del escritorio, como el teclado, el ratón y el teléfono, acumulan suciedad y polvo que hay que limpiar con frecuencia. Aunque muchos trabajadores no son conscientes del peligro de dejar que las bacterias habiten a sus anchas en la mesa, esto supone un riesgo importante para la salud. Si además de la suciedad presente en el ambiente, el teclado contiene restos de comida, se multiplica la posibilidad de coger infecciones que provoquen gastroenteritis y resfriados. De hecho, en una oficina puede haber hasta 400 veces más microbios que en los baños, según un estudio de la Universidad de Arizona.

Ponerse los auriculares a todo volumen

Los profesionales que escuchan música demasiado alta para amenizar su jornada laboral tienen un riesgo extra. Los auriculares que se introducen en la oreja pueden ser especialmente dañinos, ya que no aíslan completamente del sonido exterior, por lo que se tiende a subir el volumen. Lo mejor para evitar los daños en el nervio auditivo relacionados con este mal hábito, que puede conllevar la pérdida de audición, es limitar el volumen a no más de la mitad y, si es posible, usar altavoces en lugar de cascos.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Recursos humanos](#) [Oficinas](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>