

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 09:
“RIESGOS LABORALES EN TRABAJOS EN OFICINA ”

INTRODUCCION:

Existen múltiples factores en la oficina que pueden resultar perjudiciales para el trabajador. Naturalmente, hay algunas profesiones más propensas que otras a sufrir accidentes laborales. Sin embargo, los trabajos de oficina también ocasionan accidentes, y no tenerlo en cuenta nos puede traer problemas en nuestro equipo y ritmo de trabajo.

**INFORMACION:****Identificación de Riesgos Laborales**

Los riesgos del sector administrativo pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los trabajadores si no se identifican y gestionan adecuadamente. A continuación, detallamos los principales riesgos laborales específicos del sector administrativo:

Riesgos Ergonómicos

La **ergonomía incorrecta** es uno de los principales riesgos en el entorno administrativo, derivado de pasar largas horas frente a computadoras, en escritorios mal diseñados o en sillas inadecuadas.

Los problemas más comunes incluyen:

- dolor de espalda, trastornos musculoesqueléticos, fatiga visual y lesiones por esfuerzo repetitivo, como el síndrome del túnel carpiano.

Riesgos Psicosociales

Los **riesgos psicosociales** son prevalentes en el sector administrativo debido a factores como la alta carga de trabajo, plazos ajustados, largas horas de trabajo, y en algunos casos, relaciones interpersonales tensas o ambientes laborales hostiles.

Estos pueden llevar a estrés laboral crónico, ansiedad, depresión y burnout.

Riesgos Ambientales

Los trabajadores administrativos suelen operar en entornos cerrados donde la calidad del aire, la iluminación y el nivel de ruido pueden afectar negativamente su salud. **La mala calidad del aire interior puede provocar problemas respiratorios o alergias**; la iluminación inadecuada, fatiga visual y dolores de cabeza; y el ruido excesivo, estrés y pérdida de la concentración.

Riesgos relacionados con el Uso de Tecnología

La dependencia del sector administrativo en la tecnología implica riesgos específicos asociados con su uso prolongado. La fatiga visual, resultante de mirar pantallas durante períodos extendidos, es una preocupación común. Además, la postura y la mecánica corporal al usar teclados y ratones pueden contribuir al desarrollo de condiciones como el síndrome del túnel carpiano.

“La seguridad es provechosa, el accidente es doloroso”