

## **Prevención de riesgos laborales**

Aunque el trabajo de administrativo pueda parecer una actividad segura, esta idea es engañosa. Pasamos 7 horas cada día sentados frente a un ordenador, 35 horas semanales, y al cabo del año más de 1.000 horas, por lo que debemos tener muy en cuenta que para promocionar y mantener nuestra salud, debemos prestarle atención a las condiciones en que desarrollamos nuestra actividad laboral.

Dentro del sector administrativo, existen multitud de riesgos que debemos conocer para saber cómo actuar frente a ellos y proteger nuestra salud.

Los principales riesgos asociados a nuestros puestos de trabajo son:

- Trastornos musculoesqueléticos
- Fatiga visual
- Fatiga mental.

Todos los problemas de salud conocidos que pueden asociarse a la utilización de ordenadores pueden ser evitados mediante un buen diseño del puesto, una correcta organización del trabajo y una información y formación adecuadas del trabajador.

Por todo ello, os animamos a que realicéis el siguiente cuestionario de autoevaluación inicial, donde os informamos de algunos de los riesgos que pueden darse en vuestros puestos de trabajo.

De esta manera, podéis detectar cuales son las deficiencias sobre las que hay que actuar para conseguir eliminar o reducir los riesgos a los que os exponéis a lo largo de la jornada laboral.

Por otro lado, si queréis transmitir a la Mesa Técnica cualquier duda o queréis que os visite la delegada de prevención porque habéis detectado alguna deficiencia, tenéis a vuestra disposición el Buzón de Salud Laboral de nuestra unidad funcional en esta página web.

- Autoevaluación de Riesgos laborales
- Buzón de Salud Laboral