



## Cómo prevenir los dolores de espalda, la fatiga visual y el estrés al trabajar o estudiar con ordenadores.

Ya están abierta las inscripciones al nuevo curso online gratuito dirigido a toda la población.

- **El Colegio de Enfermería de Ceuta** lanza un nuevo curso dirigido a toda la población, en el que se enseñará a prevenir las lesiones osteomusculares, los problemas visuales o el estrés relacionadas con el trabajo o estudio con ordenadores.
- La formación estará basada en **contenidos audiovisuales** y tras la superación de un 'serious game', el alumno obtendrá un **certificado** de superación emitido por el Colegio de Enfermería de Ceuta.

*17 de noviembre de 2022*

Un **58,7%** de los problemas de salud que tiene población trabajadora, son **lesiones osteomusculares**, de los cuales, el 44,2% de ellos se deben a problemas de espalda y el 35,2% a problemas de cuello. Además, el **16,2%** de los problemas de la salud en el trabajo se relaciona con **estrés, depresión o ansiedad** y el 1,6% a fatiga ocular.

Esta información tan llamativa se desprende del informe "Problemas o efectos adversos para la salud y el bienestar relacionados con el trabajo", desarrollado por Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo durante el año 2021.

A la vez, el mencionado informe indica que el 62,6% de los problemas musculares, el 16,4% de los casos de estrés, depresión o ansiedad y el 0,7% de los casos de dolor de cabeza y/o fatiga visual, tienen una relación directa con **los trabajos en los que se utiliza habitualmente ordenadores y pantallas de visualización de datos**.



Teniendo en cuenta esta información, desde el Colegio de Enfermería de Ceuta se iniciará el 28 de noviembre, el curso gratuito dirigido a toda la población titulado [‘Prevención de Lesiones en el uso de Ordenadores’](#), con el fin de prevenir el mayor número de lesiones osteomusculares, problemas visuales y estrés, derivado del trabajo o estudio con ordenadores.

## Inscripción

Todas las personas interesadas en realizar esta formación online gratuita que se impartirá entre el **28 de noviembre y el 28 de diciembre** desde la plataforma SalusLife, deberán inscribirse a través del siguiente enlace:

- <https://www.saluslife.app/Ceuta>

El desarrollo del curso ‘Prevención de Lesiones en el uso de Ordenadores’ será impartido por **Pablo Tomé Bravo**, enfermero especialista en enfermería del trabajo y docente de la Escuela Nacional de Medicina del trabajo.

## Contenidos

El curso “Prevención de Lesiones en el Uso de Ordenadores” está estructurado en los siguientes tres temas:

- Tema 1. Definición y conceptos básicos
- Tema 2. Riesgos asociados al trabajo con Pantallas de Visualización de Datos:
  - 2.1. Fatiga física y lesiones musculoesqueléticas
  - 2.2. Fatiga visual
  - 2.3. Carga mental y estrés
- Tema 3. Medidas preventivas



- 3.1. Fatiga física y lesiones musculoesqueléticas
- 3.2. Fatiga visual
- 3.3. Carga mental y estrés

Según explica Carlos Valdespina, enfermero y director de [SalusPlay](#), “los alumnos de este curso contarán con un manual en formato pdf, 13 vídeos y podcasts. Este aprendizaje basado en ‘píldoras’ audiovisuales de una duración breve, favorece la retención de conocimientos”, destaca el experto.

## Formación en Empresas y Centros Educativos

Aquellos centros educativos y organizaciones empresariales que quieran fomentar la salud de sus alumnos/as o trabajadores/as, pueden participar gratuitamente enviando un email a [info@salusplay.com](mailto:info@salusplay.com) e indicando que quieren que SalusLife les incluya como organización.

Una vez recibida la solicitud, les enviaremos un enlace para facilitar su inscripción.

**Para más información:**

**COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERIA DE CEUTA**

**EMAIL. COLEG51@CONSEJOGENERALENFERMERIA.ORG**