

En las últimas décadas, los avances tecnológicos han transformado el mundo laboral, mejorando la productividad y la eficiencia mediante la digitalización, la automatización y el uso de dispositivos electrónicos. Estas tecnologías han permitido flexibilidad y optimización en los entornos de trabajo, pero también han traído nuevos riesgos para la salud física, mental y emocional de los trabajadores. El uso prolongado de pantallas, la dependencia de dispositivos electrónicos, el teletrabajo y la automatización han generado problemas musculoesqueléticos, trastornos visuales y fatiga digital, que afectan la salud física. Además, el impacto en la salud mental, como el estrés por la sobrecarga de información, la ansiedad por adaptarse a nuevas herramientas y el estrés relacionado con el trabajo remoto, ha afectado la calidad de vida laboral.

Ante estos desafíos, la medicina del trabajo debe evolucionar para abordar estos riesgos emergentes. Es crucial implementar estrategias preventivas, como prácticas ergonómicas, pausas activas, educación sobre el uso saludable de la tecnología y apoyo a la salud mental. Las empresas deben adoptar políticas que promuevan un equilibrio entre la innovación tecnológica y el bienestar de los empleados. Este póster tiene como objetivo destacar estos riesgos laborales emergentes, identificar sus efectos en la salud de los trabajadores y presentar las mejores prácticas para prevenir y manejar estos problemas, protegiendo a los empleados en la era digital.

218 PALABRAS