



## 6.4 Salud y protección del bienestar

En la sociedad digitalizada actual, la tecnología digital se ha convertido en una herramienta fundamental en la vida cotidiana. Sin embargo, **garantizar su uso responsable y equilibrado es imprescindible para proteger la salud y el bienestar**. La seguridad digital no sólo significa proteger los datos, sino también cuidar el cuerpo y la mente, garantizando un uso moderado de las pantallas y un entorno ergonómico.

### Uso saludable de la tecnología y riesgos

Cuando se sobrepasa moderadamente el uso de la tecnología digital, puede tener consecuencias negativas. El exceso ante las pantallas puede provocar fatiga ocular, dolor de cabeza o una postura corporal inadecuada. Además, también puede generar una disminución de la calidad del sueño y un aislamiento en las relaciones sociales.

Las señales de la dependencia digital son claras: dificultades para gestionar el límite de tiempo, el uso de la tecnología para huir de la realidad, y sentirse emocionalmente perjudicado al recibir pocas respuestas o "likes" en las redes sociales. Por ello, los usuarios deben hacer descansos regulares y establecer límites.

### Salud y Bienestar en la Educación y en el Mundo Laboral

En el ámbito educativo, el alumnado necesita estrategias para evitar pasar demasiado tiempo frente a las pantallas. Por ejemplo, deben aprender a navegar con seguridad por entornos digitales y a utilizar herramientas para combatir el ciberacoso. Asimismo, el alumnado debe tener la capacidad de hacer frente a la sobrecarga de información y distinguir entre contenidos adecuados e inadecuados.

En el mundo laboral, las empresas deben adoptar medidas para garantizar la salud de los trabajadores. Por ejemplo, la ergonomía adecuada, la iluminación adecuada y los descansos son fundamentales. Por otro lado, el uso de sistemas cloud puede generar estrés asociado a la hiperconectividad, por lo que hay que fomentar la desconexión digital en las empresas. Los trabajadores deben tener unos horarios de trabajo claros y equilibrar sus obligaciones con su vida personal.

### Inteligencia Artificial y Seguridad Digital

El uso de la inteligencia artificial (AA) puede afectar a la salud mental. La sobrecarga informativa o la decisión automatizada sin explicaciones claras pueden generar estrés en los usuarios. Asimismo, la interacción hombre-máquina puede provocar fatiga visual y dependencia, especialmente si las interfaces no están correctamente diseñadas. El adecuado contraste de colores, la tipografía clara y el diseño sencillo ayudan.



## Análisis de Datos y Riesgos por Sistemas Cloud

La utilización intensiva del análisis de datos puede afectar a la salud física y mental. La fatiga ocular, la postura inadecuada y la sobrecarga informativa son los problemas que más destacan. Además, el uso de los sistemas Cloud exige limitar las horas de trabajo y controlar las notificaciones para garantizar el bienestar de los trabajadores.

### Política de protección de la salud y el bienestar de las personas usuarias de la empresa

Las empresas deben proteger la salud y el bienestar de sus trabajadores en cumplimiento de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Para ello es necesario aplicar la siguiente política:

1. **Ergonomía y diseño del puesto de trabajo:** Los trabajadores deben tener puestos adaptados ergonómicamente. Situar las pantallas a la altura de los ojos y fomentar una postura adecuada.
2. **Descansos y limitaciones de tiempo:** Los trabajadores deben tomar descansos regulares para descansar los ojos y el cuerpo. Hay que establecer límites para evitar el uso de dispositivos digitales durante mucho tiempo.
3. **Iluminación adecuada y entorno de trabajo:** La zona de trabajo debe estar bien iluminada para evitar la fatiga ocular. El entorno debe estar libre de ruidos y distracciones.
4. **Formación y sensibilización:** Se debe formar al personal en ergonomía, salud y seguridad. Se deben llevar a cabo campañas de concienciación para promover el bienestar.

### Conclusiones

La seguridad digital debe combinarse con la protección de la salud física y mental. Impulsar el uso responsable de la tecnología evitando la dependencia y fomentando entornos ergonómicos de trabajo. Asimismo, las empresas y las instituciones deben establecer políticas claras para garantizar el bienestar de los trabajadores.

*(última actualización 20/05/2025)*

Eusko Jaurlaritzaren Lanbide Heziketakako Sailburuordetza. Lan honek Creative Commons Aitortu-EzKomertziala-PartekatuBerdin 4.0 Nazioarteko Baimena dauka (CC BY-NC-SA 4.0).

