



“Estudo para a Prevención de Riscos Laborais e a mellora das condicións de traballo no Sector TEIC de Galicia”

Co financiamento de



**XUNTA
DE GALICIA**

Contido

1.	INTRODUCCIÓN AO SECTOR TEIC E CARACTERÍSTICAS DO SECTOR TEIC EN GALICIA	3
2.	PERFÍS PROFESIONAIS DO SECTOR TEIC	8
3.	ENFERMIDADES ASOCIADAS AO SECTOR TEIC	11
4.	METODOLOXÍA UTILIZADA NO ESTUDO	18
6.	ANÁLISE DOS RESULTADOS OBTIDOS	23
7.	RECOMENDACIÓNS	33
8.	CONCLUSIÓNS	36
8.	BIBLIOGRAFÍA	38
9.	ANEXOS	39

1. INTRODUCCIÓN AO SECTOR TEIC E CARACTERÍSTICAS DO SECTOR TEIC EN GALICIA

Como punto de partida para poder elaborar estratexias e medidas adecuadas na prevención de riscos laborais e para a mellora do entorno de traballo das empresas e profesionais Teic en Galicia, é preciso coñecer primeiro en profundidade o sector e os seus profesionais.

Por tanto, é convinte definir previamente a qué nos referimos cando falamos de sector TEIC así como as actividades principais que o comprenden e as súas características propias.

Primeiramente existía o denominado "*Sector TIC*" que é un concepto que agrupaba as tecnoloxías relacionadas coa información e coa telecomunicación. Duns anos a esta parte, o denominado sector Tic foi evolucionando cara a un concepto máis amplo, incorporando outras actividades como os contidos dixitais e as actividades da electrónica, conformando o denominado "*Sector TEIC*" que agrupa baixo este concepto todo o sector tecnolóxico enmarcando, por tanto, as empresas e traballadores que se adican a prestación de servizos relacionadas coa información, telecomunicacións, electrónica e contidos dixitais.

Debido precisamente a gran variedade de áreas tecnolóxicas que o forman, unha das características do sector TEIC radica na dificultade á hora de definir e clasificar as actividades subactividades que o conforman, isto é debido á propia idiosincrasia do sector, dotado dun gran dinamismo na innovación e a creación de novos produtos e servizos, o que provoca que as empresas oferten produtos novos cada pouco tempo, e polo tanto que as actividades enmarcadas no propio sector avancen máis rápido que os propios criterios utilizados pola Clasificación Nacional de Actividades Económicas para identificar as actividades empresariais.

Así a todo, como premisa xeral, pódese dicir que actualmente, o sector TEIC galego está composto por actividades que se caracterizan pola súa aportación á cadea de valor do sector, representando actividades crave para o seu crecemento, evolución ou desenvolvemento, excluindo

as actividades que menos valor achegan ou que simplemente representan actividades auxiliares ou de apoio.

Deste xeito, as actividades TEIC pódense clasificar de forma xeral nos seguintes cinco grupos:

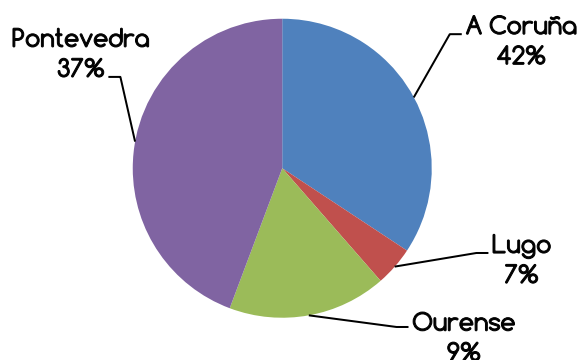
1. **Electrónica:** Que inclúe as actividades relacionadas coa fabricación da electrónica de consumo, electrónica profesional, compoñentes electrónicos e equipos de telecomunicación.
2. **Desenvolvemento de Software:** Que engloba a programación e edición de videoxogos e programación de programas informáticos.
3. **Redes e Telecomunicacións:** Incluindo as actividades de telecomunicacións por cable, sen fíos, por satélite e outros similares.
4. **Servizos e Contidos Dixitais:** Actividades como portais Web, procesamento de datos, *hosting* e afíns ou actividades de post-produción.
5. **Servizos IT:** Englobando servizos relacionado coas TEIC ofertados no mercado como, consultoría, xestión de recursos informáticos e outros servizos relacionados coas tecnoloxías da información.

Por tanto, podemos identificar as actividades que conforman o sector TEIC, tal e como se mostra na seguinte táboa:

Actividade	COD CNAE 2009	Título CNAE 2009
Electrónica	2611	Fabricación de compoñentes electrónicos
	2612	Fabricación de circuitos impresos ensamblados
	2620	Fabricación de ordenadores e equipos periféricos
	2630	Fabricación de equipos de telecomunicacións
	2640	Fabricación de produtos electrónicos de consumo
	2651	Fabricación de instrumentos e aparatos de medida, verificación e navegación.
	2670	Fabricación de instrumentos de óptica e equipo fotográfico
	2680	Fabricación de soportes magnéticos e ópticos
	2720	Fabricación de pilas e acumuladores eléctricos
	2731	Fabricación de cables de fibra óptica
	2732	Fabricación de outros hilos e cables electrónicos e eléctricos
Desenvolvemento de Software	6201	Actividades de programación informática
	5821	Edición de Videoxogos
	5829	Edición de programas informáticos
Redes e Telecomunicacións	6110	Telecomunicacións por cable
	6120	Telecomunicacións sen fíos
	6130	Telecomunicacións por satélite
	6190	Outras actividades de telecomunicacións
Servizos Contidos Dixitais	5912	Actividades de post-producción cinematográfica
	6311	Proceso de datos, hosting e actividades relacionadas
	6312	Portais Web
Servizos IT	6202	Actividades de consultaría informática
	6203	Xestión de recursos informáticos
	6209	Outros servizos relacionados coas tecnoloxías da información e a informática

- **Características dos Sector Teic Galego:**

Se nos centramos no sector TEIC galego podemos apreciar que o seu tecido empresarial está conformado por **cerca de 1.300 empresas** (1.292 empresas), das cales o 42% (602 empresas) pertencen á provincia da Coruña, mentres que o 37% (479) corresponden a Pontevedra quedando Ourense e Lugo cun 9% (120) e un 7%(92) respectivamente. Atendendo ao seu tamaño, o 99% son Pemes mentres que só o 1% son grandes empresas.



Respecto á **clasificación das actividades TEIC**, máis da metade das empresas TEIC galegas desenvolven a súa actividade no ámbito de da prestación de *Servizos IT* (54,01%), seguidas das empresas de *Desenvolvemento de Software* (23,6%). De feito, os *Servizos IT* mantense como a actividade principal en todas as provincias, sendo A Coruña e Pontevedra onde máis empresas agrupa, 29% e 23% respectivamente, mentres que Ourense destaca na actividade de *Redes e Telecomunicacións* (21%) e en Lugo non podemos definir unha segunda actividade en número de empresas, xa que o resto de grupos de actividade repártense case dunha forma bastante equitativa enteo resto de empresas.

Se poñemos o foco sobre o **peso e evolución da economía**, as empresas TEIC galegas obtiveron 1.480 millóns de euros en facturación no ano 2016, representando o **2,5% sobre o PIB total de Galicia**, cifra un 4% superior ao ano 2015, o que amosa o crecemento que está a experimentar o sector.

No tocante a facturación, as empresas de *Redes e Telecomunicacións e Servizos IT* representan máis da metade da facturación total do sector, un 39,88% e 30,44% respectivamente. Se facemos unha desagregación da facturación por provincias, A Coruña, que presenta o 47% de empresas do sector, acadou o 66% do total de facturación no ano 2016, mentres que Pontevedra, que representa o 37%, alcanzou o 22% da facturación. Como se pode apreciar existe unha gran diferenza na proporcionalidade entre o número de empresas duna provincia e a súa facturación Teic.

En canto ao **emprego**, Galicia conta con cerca de un millón de traballadores ocupados (1.034.000), dos cales 12.078 pertencen ao sector TEIC, un 1,2% sobre o total galego. Compre destacar que son as empresas de menor tamaño (micro, pequenas e medianas) as principais empregadoras, representando o 85% do emprego do sector (10.266 empregados). Sen embargo, as grandes empresas, a pesares de ter un gran peso na facturación, soamente representan o 15% do total dos empregados TEIC en Galicia.

2. PERFÍS PROFESIONAIS DO SECTOR TEIC

Os **profesionais TEIC** contan cunhas características propias que os fan diferentes doutros profesionais que operan noutros sectores. En primeiro lugar porque os perfís dos traballadores tecnolóxicos son moi variados e difiren entre si dependendo da área da empresa á que pertencen, da xerarquía do traballador, das tarefas que realizan ou das súas competencias profesionais propias. O dinamismo e a continua evolución no sector, provocados polo rápido desenvolvemento de produtos e servizos tecnolóxicos, afectan directamente os traballadores, que deben adaptarse aos cambios do sector. Este feito implica que a clasificación destes perfís e das tarefas que realizan deba actualizarse con maior frecuencia que noutros sectores máis inmóviles.

Outra característica propia deste sector ten que ver coa alta porcentaxe de traballadores que realizan a súa actividade en remoto, os denominados **“teletraballadores”**, fenómeno que está en ascenso e que estase a exportar dende o propio sector Teic a outros sectores empresariais. Na actualidade, máis dun 30% de empresas teic galegas contan con teletraballadores, ben de forma permanente, por tempadas ou en momentos puntuais. Sen embargo, a pesar do extendido desta práctica non se está tendo en conta dábondo á hora de analizar os seus propios riscos laborais e debería estudarse detidamente, xa que o se un traballo deslocalizado, que non se realiza no propio centro de traballo, e difícil o control e a supervisión no cumprimento das medidas de prevención de riscos laborais.

A pesar destas características propias dos perfís teic, ata agora non existe un estudo actualizado que faga unha clasificación dos perfís profesionais TEIC e as diferentes actividades e tarefas que realizan, o que dificulta a identificación dos riscos laborais propios para cada un deles e, por tanto, a toma de medidas concretas aliñadas con estes riscos.

Por todo iso, para a realización deste *“Estudo para a Prevención de Riscos Laborais e a mellora das condicións de traballo no Sector TEIC”* levouse a cabo unha investigación sobre os perfís profesionais TEIC a través de diferentes estudos de referencia como son o *“Estudo retributivo do sector TIC”* elaborado pola Confederación Nacional de

Empresas TIC (CONETIC), coa colaboración de INEO, a análise de “*Perfís de capacidades profesionais xenéricas de TIC*” de *Career Space*, , ou o “*Estudo de perfís emerxentes de profesionais TIC*” elaborado pola Asociación de empresas de electrónica, tecnoloxías de la información, telecomunicacións e contidos dixitais (AMETIC), entre outros. Grazas a este traballo de análise bibliográfico, comparativa e estudo da realidade do sector, recadamos a información precisa para agrupar e clasificar os diferentes traballadores que conforman o sector TEIC na actualidade en torno os seguintes perfís:

- **Persoal administrativo e de xestión:** Se trata dos traballadores administrativos e de xestión nas empresas Teic que non precisan de ter coñecementos tecnolóxicos, debido a que ás súas funcións están enfocadas cara á administración, xestión ou incluso directivo (nas grandes empresas o s directivos son xestores, non técnicos). Exemplos: Persoais de contabilidade, administración, persoal da área financeira, xerencia, etc.

- **Persoal de deseño gráfico, industria e tecnolóxico:** Este grupo o conforman os deseñadores, tanto de hardware como de software, que especifican, deseñan, implantan, verifican e proban os produtos, compoñentes, sistemas e servizos que posteriormente entrarán na fase de desenvolvemento ou fabricación e implantación.

Os profesionais deste grupo precisan de altos coñecementos técnicos e deben ter unha estreita relación co mercado (clientes) para poder recoller de forma correcta e anticiparse o que están a demandar os clientes, incluso o que van a demandar. O deseñador ten que asimilar e analizar información de moi diversas fontes e precisa de alta capacidade analítica e creativa e atención ao detalle para a resolución de problemas.

Exemplos: Arquitecto de software, arquitecto de redes e telecomunicacións, deseñador de hardware, deseñador de algoritmos, científico, deseñador de sistemas, científico da computación, etc.

- **Persoal de desenvolvemento tecnolóxico:** Este tipo de especialista en desenvolvemento, constrúen, proban, implantan e manteñen as aplicacións, sistemas e servizos, que previamente se deseñaron, utilizando as linguaxes de programación existentes.

Como característica dos desenvolvedores, cabe mencionar que non precisan necesariamente executar as súas tarefas desde o centro de traballo, simplemente contando cun ordenador e una boa conexión de internet é suficiente para poder desempeñar as súas actividades dende calquera lugar, por iso é un perfil proclive aos teletrahalladores.

Exemplos: Programador de aplicacións, especialista en soporte informático e apoio, técnico de integración, técnicos de software.

- **Persoal de fábrica, instalación e mantemento:** O persoal de fábrica oríentase á área máis industrial e manufactureira do sector TEIC, e correspóndenlles as tarefas de manufactura, mantemento, instalación, supervisión e reparación propias das actividades que conforman o campo da Electrónica.

Exemplos: Operarios de fábrica, encargado de control de calidade, encargados e auxiliares de almacén, persoal de mantemento, instaladores.

- **Comerciais TEIC:** Os traballadores que conforman a área comercial dunha empresa tecnolóxica son diferentes os comerciais de calquera outro sector. O perfil profesional dos comerciais TEIC implica ter amplos coñecementos dos produtos e servizos da súa empresa e existentes no mercado, para poder facer unha boa labor comercial, e pode manter un grado de interlocución axeitado cos técnicos, clientes e outros profesionais TEIC. Outra característica deste perfil é que na maioría de ocasións o representante comercial é a cara visible da empresa, feito que provoca que en Galicia, debido ao pequeno tamaño das empresas Teic (99% Pemes) é usual que este papel de comercial desempeñe o xerente da empresa.

Sobre este perfil e traballadores é preciso ter en conta tamén que debido ás súas funcións comerciais está obrigado a continuos desprazamentos durante a súa xornada de traballo polo que están expostos a riscos diferentes ós outros perfís.

Exemplos: Comercial de vendas, Comercial de puntos de venda, comercial de provedores, xefe de compras, etc.

Como dixemos anteriormente o Sector TEIC e os seus profesionais están en continua evolución, e os riscos e trastornos aos que se enfrontan tamén varían, por iso, estes perfís débese actualizar e analizar periodicamente.

3. ENFERMIDADES ASOCIADAS AO SECTOR TEIC

O sector Teic sofre os mesmos riscos laborais que moitos dos demais sectores empresariais que por suposto deben ser tidos en conta, pero para este tipo de riscos comúns existen moitas guías e documentación de consulta que acudan a palialas. Sen embargo, cabe destacar que no Sector TEIC existen actualmente certas enfermidades e trastornos asociados ao uso das tecnoloxías da información e comunicación que son descoñecidos para unha gran maioría de empresas. Hoxe en día, os empresarios e traballadores do sector están a rexerse por guías de PRL que non contemplan, e polo tanto, non están adaptadas, aos riscos propios do sector e dos diferentes perfís profesionais que o compoñen. Por iso, é importante identificar qué novas enfermidades están asociadas o sector (trastornos tanto físicos como psicolóxicos) e as propias dos traballadores para logo poder elaborar as recomendacións específicas aliñadas co Sector TEIC.

A continuación móstranse os posibles riscos laborais e enfermidades asociadas que os profesionais TEIC poden sufrir:

A. TRASTORNOS FÍSICOS

A pesar que os problemas físicos acontecen nos traballadores de calquera sector (carga de peso, mala postura, etc.) no Sector TIEC estes trastornos físicos teñen unha alta relación coa tecnoloxía, como pode ser problemas músculo-esqueléticos, relacionados co posicioamento dos traballadores á hora de utilizar os diferentes dispositivos electrónicos nos seus postos de traballo habitual, ou problemas oculares derivados de varias horas ante as pantallas de computadoras, Smartphone e outros dispositivos tecnolóxicos e outros problemas nerviosos que se sofren debido a unha alta exposición á

tecnoloxía. A continuación falaremos máis detalladamente destes problemas:

A.1 Problemas músculo - esqueléticos: Os trastornos músculo-esqueléticos (TME) normalmente afectan ás costas, pescozo, ombreiros e extremidades superior e inferiores e poden comprender calquera dano ou trastorno dos músculos, articulacións e outros tecidos. Os problemas de saúde abarcan desde pequenas molestias e dores a cadros médicos máis graves que obrigan a solicitar a baixa laboral e mesmo a recibir tratamento médico. En consecuencia directa co sector tecnolóxico existen algúns problemas músculo-esqueléticos relacionados coa tecnoloxía:



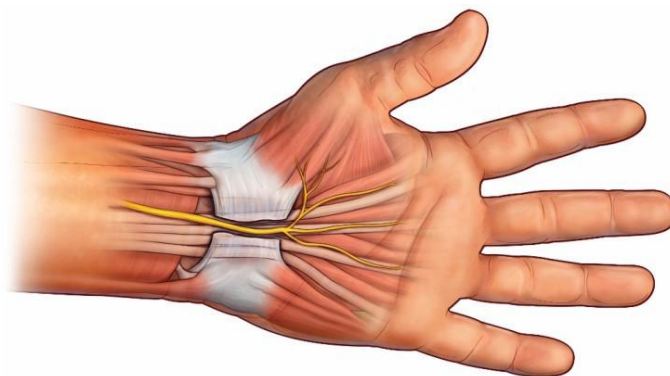
- A postura ao tomar o teléfono celular e outros dispositivos móbiles afecta gravemente o pescozo, que perde o seu curvatura natural causando unha desaliniación na columna. É unha conseqüente dor que se caracteriza por rixidez no pescozo, dor de ombreiros e cefaleas. Debido a esta mala posición, fórzanse os músculos na parte alta do pescozo e das costas, o que obriga a traballar máis intensamente para evitar que a cabeza caia no peito.

- As longas xornadas fronte as computadoras poden afectar gravemente o pescozo e as costas, xa que unha mal posición pode provoca certa inestabilidade e derivar en dores no pescozo, ombreiros, parte superior e inferior das costas, subluxacións, hernias discais,

comprensión dos nervios da columna, tensión muscular, comprensión dos nervios da columna, etc.

- O uso do dedo polgar e a súa posición na escritura de mensaxes nos dispositivos móbiles pode ser un risco para os traballadores. O uso de 15 minutos de mensaxeira instantánea (p.e. *whatsapp*, *telegram*, ...) de forma continuada ou dedicar máis dunha hora ao día a contestar e-mail de traballo a través do móbil pode levar diferentes problemas e mesmo lesións dexenerativas no polgar. A posición á que obriga o teclado móbil esixe un xesto de pinza do polgar que provoca unha dor intensa e a perda de forza no polgar, nos casos máis graves de lesión pode afectar tamén a outros músculos da man e a pulso e mesmo a causar a denominada síndrome do túnel carpiano.

- A síndrome do rato: Un dos maiores erros ao traballar co computador utilizando o rato é a posición dos brazos e do pulso, xa que se tende a encoller demasiado o brazo e crear un ángulo co antebrazo demasiado pronunciado, ou a non ter o brazo apoiado en posición horizontal ou a facer un mal posicioamento da man sobre o rato... Esta patoloxía está relacionada coa síndrome do túnel carpiano, unha zona de ligamentos situada baixo a palma da man. Isto adoita traducirse en entumecemento, dor punzante e perda de forza e mobilidade na pulso afectada.



A.2 Trastornos sensoriais: Respecto de trastornos sensoriais predominan os problemas oculares, a pesares de que nas empresas da gran maioría de sectores empresariais están equipadas con computadores, no sector TEIC o número de horas no uso de computadores e tan alto o moito mais alto que nos demais, chegando a ocupar a totalidade das horas laborais nalgúns dos perfís profesionais Teic. Ademais, o uso de computadores pode complementarse con outros dispositivos electrónicos, como móbiles ou *tablets*, que taen afectan a vista do traballador. Existe un conxunto de síntomas

13

relacionados coa visualización prolongada dunha pantalla, o que se coñece como a síndrome visual do computador. Os síntomas adoitan ter pouca importancia en relación con outros trastornos existentes que vemos neste Estudo, pero son molestos e preocupantes para o usuario. Consisten basicamente en irritación ocular, sensación de corpo estranho, queimazón, picor, pesadez de pálpebras, dor de cabeza, sensibilidade á luz, visión borrosa, cefaleas, ollos resecos, etc.

A.3 Problemas nerviosos: O uso de dispositivos electrónicos durante longas horas nas xornadas laborais pode afectar negativamente ao noso sistema nervioso de diferentes formas:

- **Síndrome da vibración fantasma:** Aínda que non leva un problema grave, o uso de teléfonos móbiles en modo vibrador pode provocar figuracións sobre chamadas ou mensaxes que non existen, que non é máis que a anticipación do cerebro humano, que prevé posibles mensaxes ou chamadas. A pesar de que non é un problema grave, padecer devandita síndrome impide ter un descanso e unha relaxación óptima, creando un estado de prealerta continua.



- **Adicción:** Tamén comunmente coñecido como “*Crackberry*”, porque nos seus comezos facía referencia aos celulares “Blackberry” que permitían realizar diferentes tarefas como enviar e-mails, uso de Word e Excel, ler noticias, etc.

En persoas ansiosas, súper esixentes, ou con cargos de gran responsabilidade, o uso de dispositivos móbiles e computadores pode converterse nun dos principais síntomas dunha adicción ao traballo. Os investigadores da “*Sloan School of Business*” do Instituto Tecnolóxico de Massachusetts (MIT), no seu artigo “*Balanced Diet*”, presentaron os resultados dunha investigación dos efectos da Blackberry sobre os traballadores dunha empresa. O obxectivo foi que coa axuda destes dispositivos móbiles os traballadores puidesen ter maior flexibilidade laboral aproveitando os tempos mortos para traballar e poder ter

tempo para desconectarse da vida laboral no seu ámbito privado, pero o resultado foi totalmente oposto, 9 de cada 10 empregados confesaron estar a cotío ollando o móbil e resultáballes imposible non revisar os e-mails cada cinco minutos, estivesen onde estivesen.

Por todo isto, comprobouse que o uso de dispositivos conectados a internet leva o risco da adicción, o que se traduce en eliminar calquera límite entre vida persoal e laboral, co risco de poder desenvolver a crenza de que calquera traballador debe estar dispoñible as 24 horas ao día.



- **Angustia, nerviosismo, ansiedade:** A alta exposición aos dispositivos tecnolóxicos pode afectar o noso sistema nervioso, estimulando os momentos de angustia, nerviosismo e ansiedade.

- **Insomnio:** O alongamento da xornada de traballo, a flexibilidade laboral e o teletraballo que se realiza no sector pode provocar estar ata tarde fronte aparellos electrónicos como o computador, o teléfono móbil ou tabletas electrónicas, que trae como consecuencia dificultade para conciliar o soño e polo tanto, un mal durmir, situación que carrexará outros problemas como o cansazo, tensión, menor rendemento laboral, etc.

B. TRASTORNOS PSICOLÓXICOS

Os Trastornos psicolóxicos son alteracións de diferente intensidade da mente que afectan o desenvolvemento normal do individuo e poden estar relacionados coa tensión, a ansiedade, a dependencia, a adicción, a soidade, o illamento e a depresión. Nos seguintes puntos trataremos máis detalladamente os diferentes problemas psicolóxicos relacionados co sector TEIC aos que se enfrontan os profesionais do sector.

Aínda que a tensión pode ser unha causa común en todos os sectores, no sector TIC presenta certas peculiaridades ao estar altamente relacionado coa tecnoloxía.

Nos seguintes puntos trataremos máis detalladamente os diferentes danos psicolóxicos que podemos atopar no sector TEIC:

B.1 Tecnoestrés: A diferenza da tensión habitual, o tecnoestrés está directamente relacionado cos efectos negativos do uso da tecnoloxía. a Universidade de Jaume I de Castelló definiu o tecnoestrés da seguinte maneira: *“O Tecnoestrés é un estado psicolóxico negativo que se relaciona coa utilización de tecnoloxías da información e comunicación ou coa ameaza do seu uso nun futuro. Ese estado vén condicionado pola percepción dun desaxuste entre as demandas e os recursos relacionados co uso do TIC que provoca un alto nivel de activación psicofisiolóxica, malestar e o desenvolvemento de actitudes negativas cara ao TIC”.*

Principalmente este malestar é causado por un ritmo rápido de traballo, con presión sobre prazos de entrega e a xestión simultánea de tarefas, todos eles, factores relacionados coas novas tecnoloxías.



Do mesmo xeito que ocorre coa tensión, o tecnoestrés é un fenómeno complexo que presenta distintos síntomas. Segundo o Instituto Nacional de Seguridade e Hixiene no traballo de España existen distintos tipo de tecnoestrés:

B.2 Tecnoansiedade: É o tipo de tecnoestrés máis habitual. A persoa que o padece adoita experimentar niveis altos de activación fisiolóxica que lle produce malestar. Algúns individuos desenvolven un medo irracional cara ás novas tecnoloxías, o que se coñece como “tecnofobia”. Os síntomas da tecnofobia se traducen en ansiedade ante a presenza da tecnoloxía e pensamentos hostís e agresivos cara a ela.

B.3 Tecnofatiga: Está clase de tecnoestrés caracterízase pola fatiga, o canso mental ou o esgotamento cognitivo. Dentro da tecnofatiga hai que destacar a síndrome da fatiga informativa, produto da exposición, consumo e manexo excesivo da información, tamén chamada “infoxicación”.

B.4 Tecnoadicción: Esta clase de tecnoestrés caracterízase polo desexo incontrolable de estar conectado ao TIC acotío. Este comportamento causa malestar e unha deterioración na vida do individuo.

Esta exposición á tensión pode acabar coa Síndrome Burnout, esta síndrome sería a resposta extrema á tensión crónica orixinado no contexto laboral. Os seus síntomas principais poden ser o esgotamento emocional, que se traduce nun esgotamento psíquico e fisiolóxico, despersonalización que se manifesta en actitudes negativas en relación con outras persoas e falta de realización persoal, que fai referencia á diminución da autoestima, frustración de expectativas e manifestación de tensión a nivel fisiolóxico, cognitivo e comportamento.

C. OUTROS TRASTORNOS

Ademais do exposto anteriormente, o Sector TEIC tamén ten riscos comúns a todos os traballadores e sofre enfermidades que non son exclusivas do propio sector senón que son xerais e afectan a maioría dos sectores empresariais, as seguintes:

C.1 Estrés: A pesar da existencia da tensión relacionada coa tecnoloxía (tecnoestrés) os traballadores do Sector TEIC, ó igual có resto de sectores, poden sufrir tensión laboral causado por un exceso de carga de traballo, por un elevado nivel de responsabilidade e por unhas relacións sociais no ámbito laboral insatisfactoria.



C.2 Sedentarismo: Actualmente as tarefas realizadas na xornada de traballo obrigan a pasar moitas horas sentados, como consecuencia disto o gasto de enerxía que se produce no horario laboral é moi baixo, o que afecta a saúde dos traballadores. A

inactividade física é un risco que non só pode afectar o sistema músculo-esquelético, con dores de costas, pescozo, ombreiros, etc., senón que o tempo que o traballador pasa sen moverse no traballo pode ter graves consecuencias como risco de padecer diabetes, enfermidades cardiovasculares e certos tipos de cancro.

4. METODOLOXÍA UTILIZADA NO ESTUDO

Unha vez identificados os perfís profesionais do sector TEIC e os Riscos Laborais aos que se enfrontan, xa somos quen de analizar o estado da Prevención de Riscos Laborais en Galicia e a realización do “Estudo técnico para a prevención de riscos e a mellora das condicións de traballo do sector TEIC”, para iso seguimos a seguinte metodoloxía.

De cara a elaboración deste Estudo, perseguíuse acadar a maior información posible das empresas tecnolóxicas galegas respecto a tres ámbitos: as condicións de traballo nas que operan, as enfermidades propias do sector teic e as medidas de prevención de riscos laborais que están a implementar as empresas. Para iso, era fundamental contactar de forma directa cun alto número de empresas e traballadores teic de cara a obter un gran volume de información, contrastada e veraz, que nos permitise coñecer a realidade do sector fielmente, para poder logo facer unhas recomendacións axeitadas e aliñadas coa idiosincrasia do sector teic galego en particular.

Para elo, a recollida de información fíxose a través de dúas vías: contacto telefónico directo e envío dun mailing as empresas. Compre destacar que INEO conta cunha base de datos de máis de mil empresas galegas do sector tecnolóxico, tras os seus once anos de vida traballando no sector.

En primeiro lugar, contactouse a través de correo electrónico con 576 empresas do ámbito tecnolóxico galego, onde se lle comunicou e describiu os detalles e a finalidade do estudo xunto cun link a unha enquisa, informando ademais da co-financiación pública recibida por INEO para tal finalidade. O obxectivo era recompilar información de interese para o estudo sobre as empresas e traballadores pero de forma anónima, confidencial e agregada. Escolleuse este método de

contacto coas empresas xa que, segundo a nosa experiencia, e a forma máis directa e menos intrusiva de obter información sensible. Este correo electrónico enviúuselle a aquelas empresas da área xeográfica de Galicia que desenvolven, ben actividade principal ou secundaria, a súa actividade no campo da electrónica, do desenvolvemento de software, redes e telecomunicacións, servizos e contidos dixitais e/ou servizos IT.

Segundo o mencionado anteriormente, no mesmo correo electrónico incluíuse unha ligazón para acceder a un cuestionario on-line, debido a que este formato é o que mellores niveis de participación recibe no sector TEIC e ademais permite o anonimato no seu envío, o que asegura a confidencialidade dos datos achegados polas empresas. Este mailing foi reforzado por chamadas telefónicas co obxectivo de asegurarnos a participación por parte do maior número de empresas no estudo. De feito moitas das enquisas foron cumprimentadas polas empresas axudadas telefonicamente polo persoal de INEO. Grazas as enquisas on-line, e o noso apoio telefónico, acadamos información de 217 empresas (172 cuestionarios en liña máis 45 datos proporcionados polas empresas a través de chamadas telefónicas) pertencentes a toda a xeografía galega, xa que parte do noso esforzo enfocouse en e contar coa información empresarial das catro provincias, en aras de acadar unha alta representatividade e maior lexitimidade nos resultados do estudo.

- **Enquisa:**

A continuación se expoñen as preguntas recollidas no cuestionario e que tiveron que cumprimentar as empresas:

1. **Aspectos Xerais da empresa:**

- Localización das empresas
- Forma Xurídica da empresa
- Código da actividade (Código CNAE 4 Díxitos)
- Número de traballadores

2. Xestión xerais da Seguridade e a Saúde Laboral

- Nº de persoas no centro de traballo encargadas da Prevención de Riscos .
- Comprobación da existencia dalgún documento que explique os procedementos e os responsables da empresa no ámbito da Prevención de Riscos Laborais a disposición dos traballadores.
- Realización de formación de Prevención de Riscos Laborais para a traballadores.
- Avaliación de riscos inicial ou desenvolvemento dalgunha política de Prevención de Riscos Laborais nos últimos 2 anos.
- Medidas relacionadas coa Prevención de Riscos Laborais que se levaron a cabo por parte da empresa
- Porcentaxe de traballadores que sufriron algunha baixa nos últimos 2 anos

3. Riscos Laborais no sector TEIC

- Medidas para a prevención dos diferentes riscos laborais propios do sector TEIC nos diferentes perfís profesionais.
- Porcentaxe do total de baixas derivadas dos distintos riscos laborais do sector TEIC

4. Prevención de Riscos Laborais nos teletraballadores

- Disponibilidade de teletraballadores na plantilla da empresa.
- Existencia dalgún documento que explique os procedementos e os responsables da empresa no ámbito de la Prevención de Riscos laborais a disposición dos teletraballadores.
- Comprobación da metodoloxía utilizada nas empresas para o cumprimento da Prevención de Riscos laborais nos “teletraballadores”

5. Cuestións finais

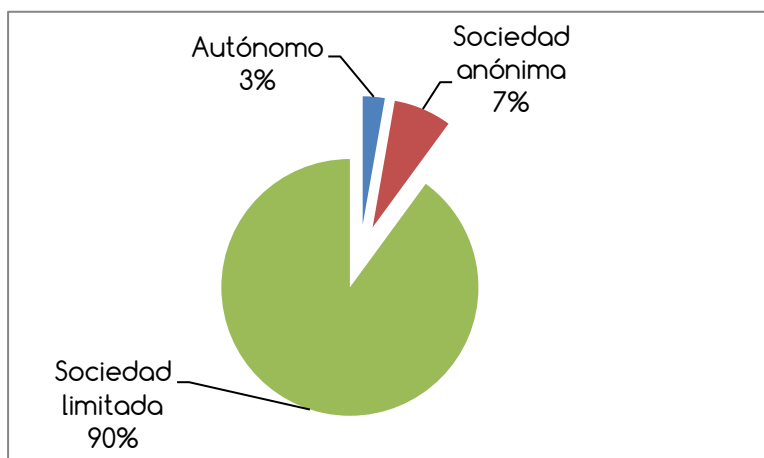
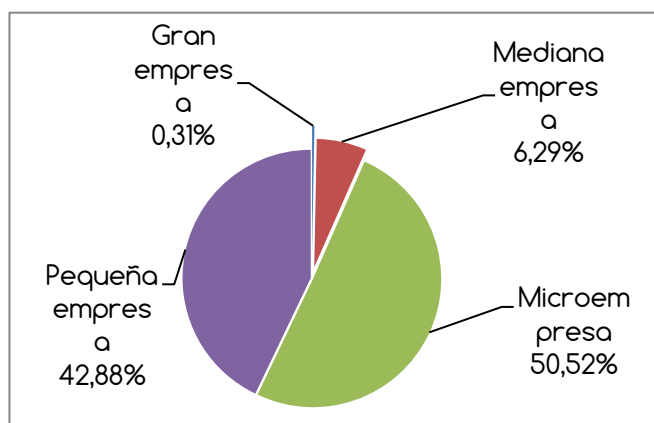
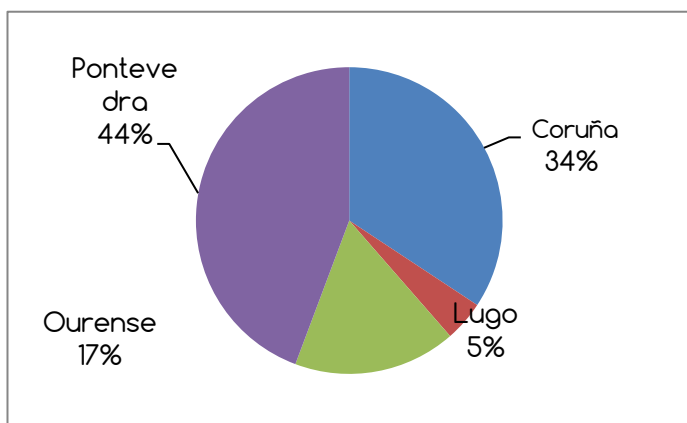
- Orzamento destinado anualmente a Prevención de Riscos Laborais

- Medidas relacionadas coa Prevención de Riscos Laborais que se espera implantar nos próximos anos.
- Segundo a opinión do enquisado, a que riscos laborais se enfrontara o Sector TIC no futuro.

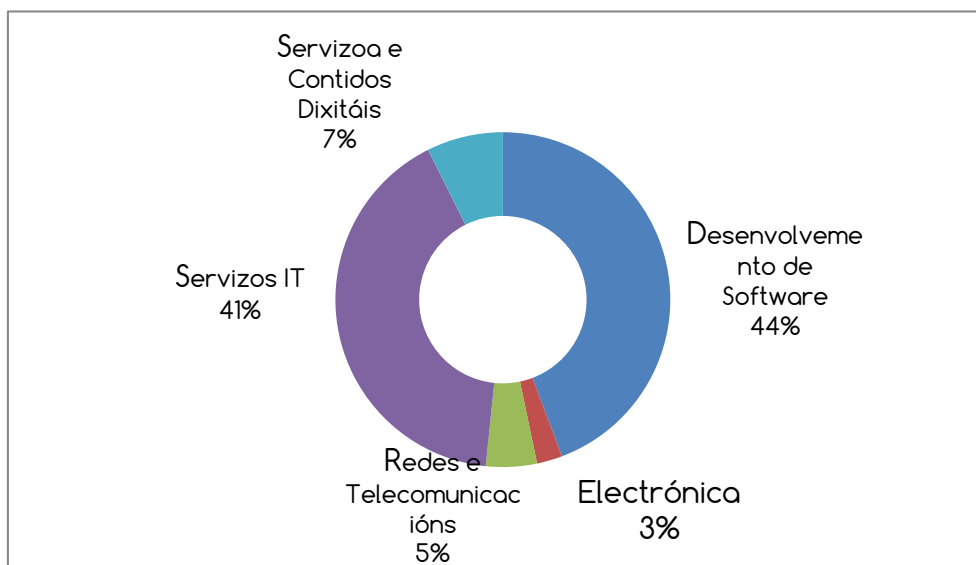
- **Empresas participantes:**

As empresas que participaron no proceso de recompilación de información para a elaboración do estudo están compostas polas seguintes características:

O 44% e o 34% das empresas enquisadas se atopan na provincia de Pontevedra e a Coruña, que como vimos no primeiro apartado son os principais núcleos de actividade do sector TEIC, mentres que Ourense e Lugo representan o 17% e o 5% respectivamente. Estas empresas son principalmente Pemes (99%), onde as microempresas e pequenas empresas conforman o 93% dos enquisados.



No referente ás actividades que realizan as empresas, as actividades relacionadas cós Servizos IT e Desenvolvemento de Software se mantén como as principais actividades dos enquisados co 41% e 44% respectivamente, deixando a actividade da Electrónica no último lugar cun 3% debido a escaseza destas empresas no tecido empresarial TEIC galego.



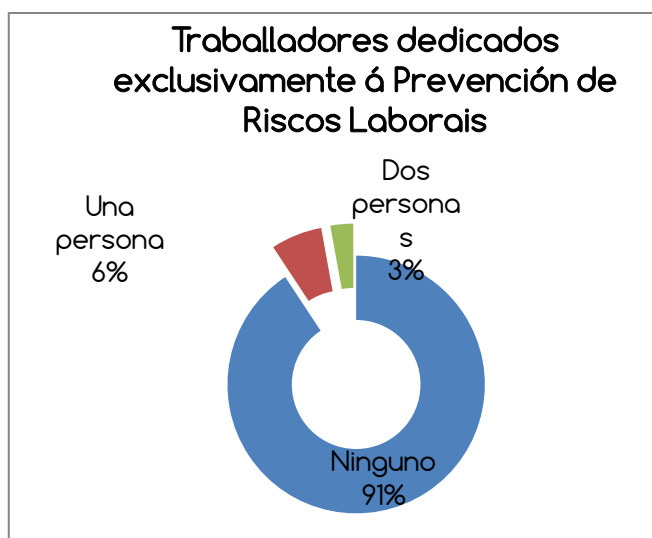
6. ANÁLISE DOS RESULTADOS OBTIDOS

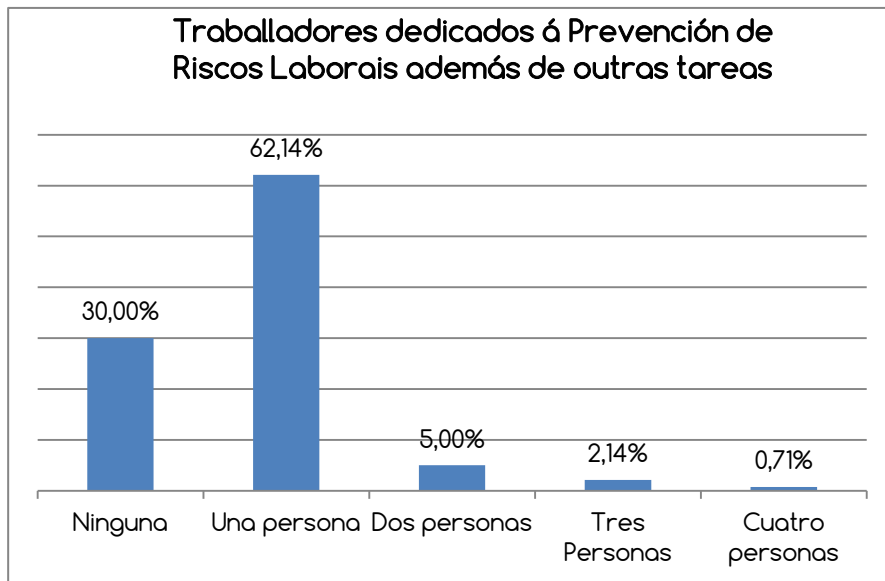
A continuación analizaremos os diferentes resultados obtidos a partir dos datos proporcionados polas empresas TEIC galegas. Para unha mellor exposición e entendemento, divídiranse en bloques temáticos.

- Xestión Xeral da Seguridade y la Saúde Laboral
- Riscos laborais no sector TEIC
- Medidas das empresas TEIC segundo os seus perfís profesionais
- Baixas Laborais
- Prevención de Riscos Laborais nos teletraballadores
- Orzamento de PRL
- Futuro nos Riscos Laborais TEIC

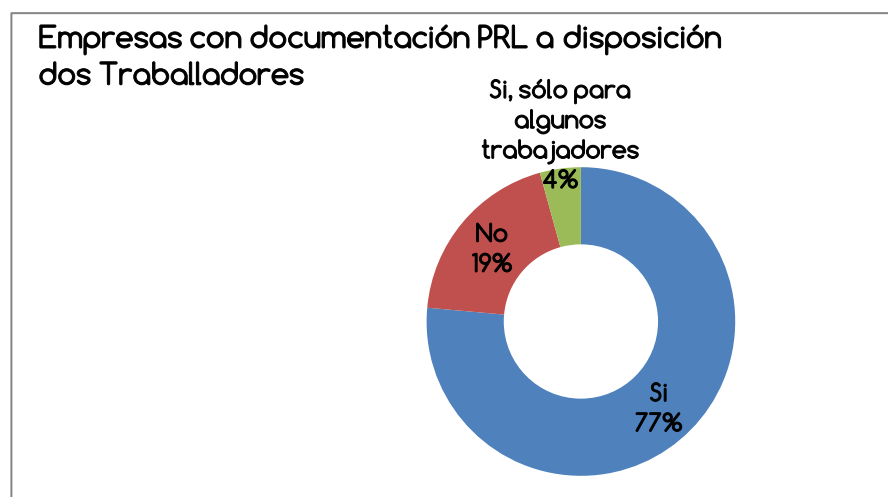
6.1 Xestión Xeral da Seguridade y la Saúde Laboral

No número de persoas que se dedican ás tarefas de PRL, podemos observar como as empresas galegas prefiren contar con traballadores dedicados á tarefas de Prevención de Riscos Laborais pero que á súa vez realizan outras tarefas dentro da empresa, onde o 62% das empresas teñen polo menos unha persoa dedicada ás funcións relacionadas co PRL. Por outro lado, as empresas de maior tamaño xa incorporan traballadores dedicados exclusivamente á Prevención de Riscos Laborais e teñen máis dunha persoa realizando tarefas similares.

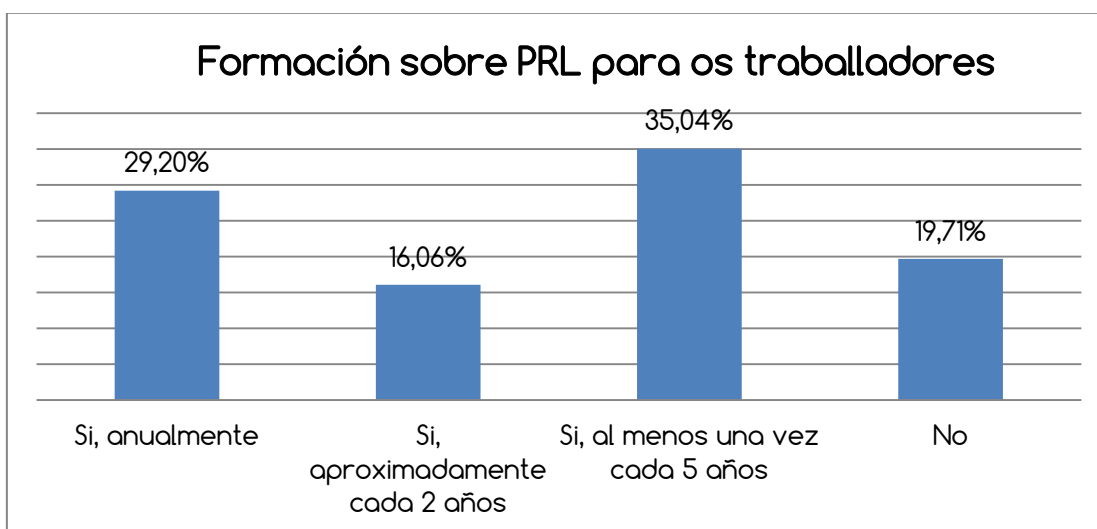




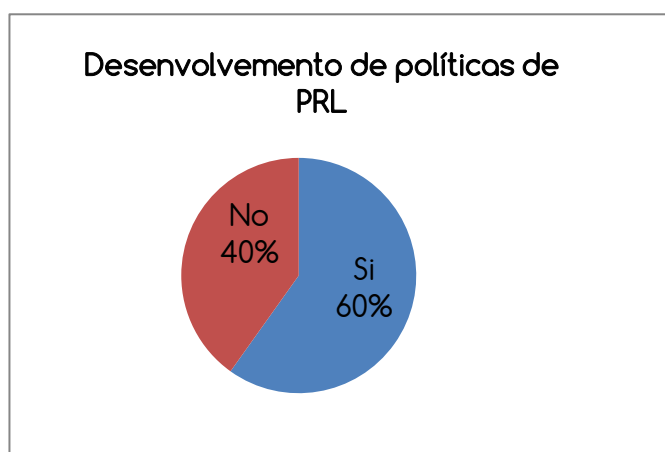
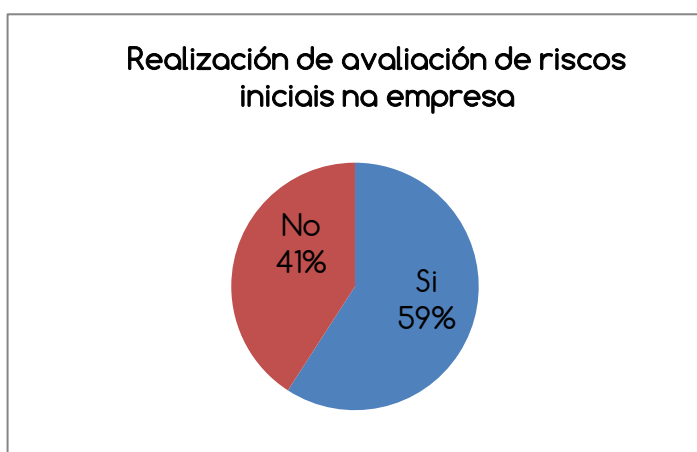
Ademais, apréciase que a maioría das empresas galegas poñen a disposición dos seus traballadores algún tipo de **documentación** que explique os procedementos e identifica aos responsables na empresa no ámbito de Prevención de Riscos Laborais. De feito, o 77% conta con documentación informativa para todos os traballadores e o 4% só para algúns traballadores que, debido as súas tarefas, ten riscos especiais dentro da empresa, como pode ser o persoal de fábrica, soporte ou mantemento.



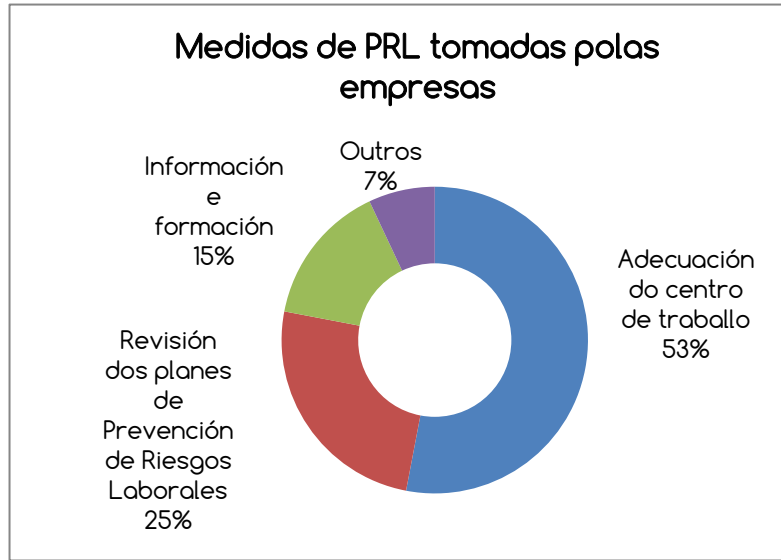
Respecto á **formación** que reciben os traballadores o 70% das empresas realizan periodicamente algún tipo de formación para os seus empregados, xa sexa a través de sesións e cursos de formación para Riscos Laborais ou coma sesións informativas sobre os riscos no ámbito laboral. As empresas de menor tamaño adoitan a realizar algún tipo de formación para os seus traballadores polo menos unha vez cada 5 anos o ano mentres que as empresas con maior capacidade realizan estas formacións de forma máis frecuente, xa sexa anualmente ou aproximadamente cada 2 anos.



Nos últimos 2 anos o 59% das empresas realizaron algunha avaliación de riscos iniciais nalgunha área da empresa co obxectivo de prever os posibles riscos nas tarefas diarias dos traballadores e o 60% desenvolveron políticas concretas para solucionar devanditos riscos.



Respecto ao desenvolvemento destas **políticas en Prevención de Riscos Laborais**, o 53% das empresas enfocáronse en medidas relacionadas coa adecuación do centro de traballo (cadeira, mesas, iluminación, dispositivos, etc.), o 25% das empresas limitábase á revisión dos plans de PRL segundo o convenio, mentres que o 15% orientábase a informar e dar formación sobre os riscos laborais.



No referente ao porcentaxe de **baixas** só el 2,3% dos traballadores sufriu baixa laboral durante os últimos dous anos, o que se considera unha taxa de baixas reducida se tomamos como referencia ó resto de España que está por encima do 3%.

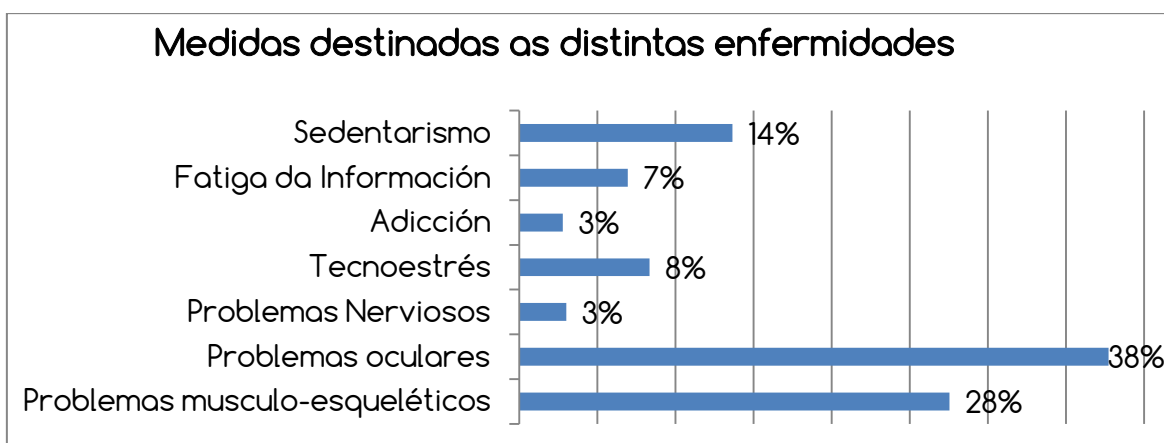
2,3% dos traballadores do sector TEIC sufriu algunha baixa durante os últimos dous anos

6.2 Riscos laborais no sector TEIC

Dos diferentes riscos laborais dos sector TEIC identificados no apartado 3, apreciamos que as empresas están a enfocar as súas medidas nos problemas oculares (38%) e nos problemas musculoesqueléticos (28%). Compre destacar que estes problemas son os máis sinxelos e rápidos de detectar, xa que os síntomas poden aparecer as poucas horas e son facilmente recoñecibles para os usuarios, ademais as medidas para reducir os seus riscos son sinxelas e se poden solucionar facilitando información aos traballadores e mellorando o entorno de traballo.

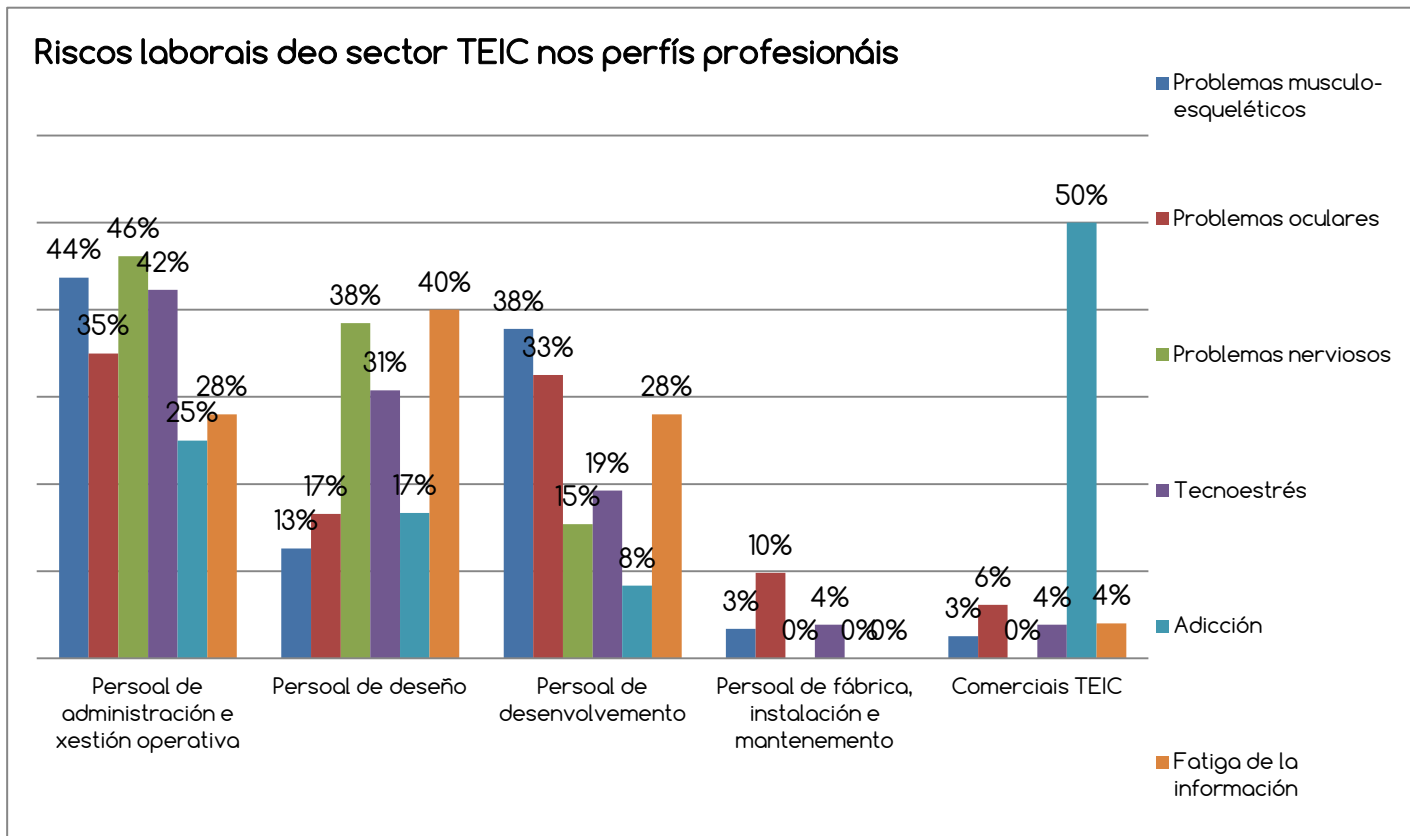
Por outra banda, aínda que en menor medida, as empresas tamén son conscientes doutros problemas como o sedentarismo, onde o 14% das medidas van destinadas a prever os seus riscos. Estas medidas están orientadas a promover un estilo de vida saudable, descansos nas horas laborais, estiramientos, etc.

As enfermidades que menos atención tiveron por parte das empresas foron: o tecnoestrés (8%), fatiga da información (7%), os problemas de adicción (3%) e os problemas nerviosos (3%), as medidas cara estas enfermidades acostuman a ser máis limitadas, principalmente porque a identificación destes problemas é máis complexo e porque precisa de frecuentes exames para identificalos, podendo confundirse con outro tipo de doenzas. Ademais, os problemas que derivan deles non se amosan ata o longo e medio prazo nos traballadores e ademais e non son sinxelos de recoñecer (ansiedade, insomnio, fatiga, etc.).



6.3 Medidas das empresas TEIC segundo os seus perfís profesionais

Se analizamos as medidas que toman as empresas TEIC para os diferentes perfís profesionais podemos identificar que tipo de traballadores están máis expostos a estes riscos.



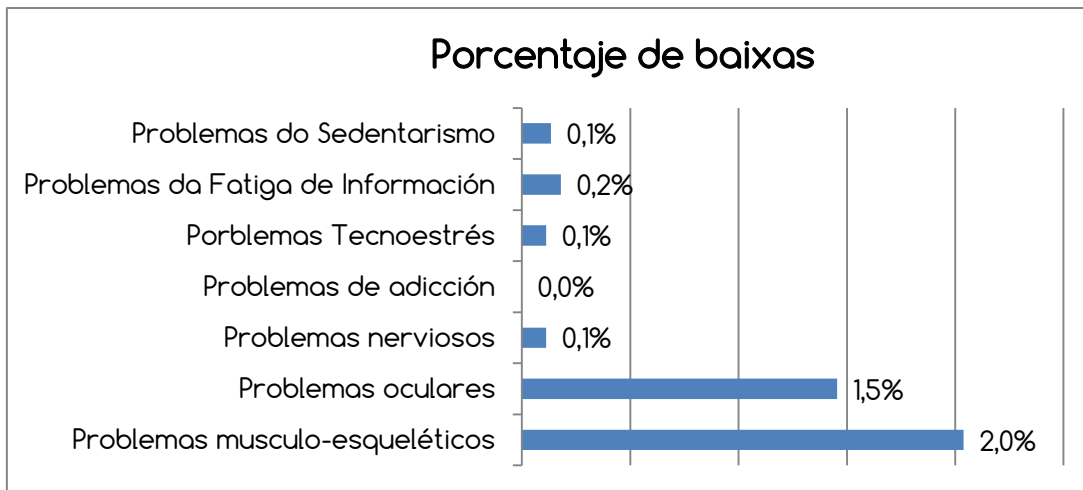
- **Persoal de administración e xestión operativa:** Como se pode observar, o persoal de administración é o perfil que máis medidas de PRL reciben por parte das empresas, as longas xornadas, o alto volume de traballo e a ampla diversidade de tarefas e información destes traballadores provoca que se convertan nun dos principais focos de preocupación das empresas en temas de PRL.
- **Persoal de deseño tecnolóxico:** Nas medidas destinadas ao persoal de deseño destacan as destinadas dos problemas nerviosos e da fatiga de información, principalmente polas tarefas que realizan. A alta responsabilidade e continuo fluxo de información que poden recibir (clientes, directivos, mercado, programadores, etc.) ademais dos cortos prazos e *deadlines* que manexan son as principais causas

que provocan que as medidas de PRL vaian destinadas cara estas enfermidades.

- **Persoal de desenvolvemento tecnolóxico:** As principais medidas orientadas o están relacionadas cos problemas músculo-esqueléticos e os problemas oculares, derivados do alto número de horas altas horas sentados diante dun computador.
- **Persoal de fábrica, instalación e mantemento e soporte informático:** Estes perfís profesionais son os menos propensos a recibir medidas específicas por parte das empresas TEIC, as súas tarefas diarias non están relacionadas a longas xornadas diante das computadoras, sentados, manexando gran fluxo de información ni cunha sobreexposición á tecnoloxía, polo que os riscos laborais propios das TEIC se reducen para estes profesionais.
- **Comerciais TEIC:** As medidas PRL tomadas polas empresas para os comerciais TEIC van destinadas a reducir os riscos derivados da adición tecnolóxica. Isto é motivado principalmente pola dependencia ós dispositivos dos comerciais TEIC, que debido as súas funcións, precisan estar dispoñibles e manterse en contacto cando é necesario o que estes profesionais sexan máis susceptibles a os problemas derivados da adición tecnolóxica.

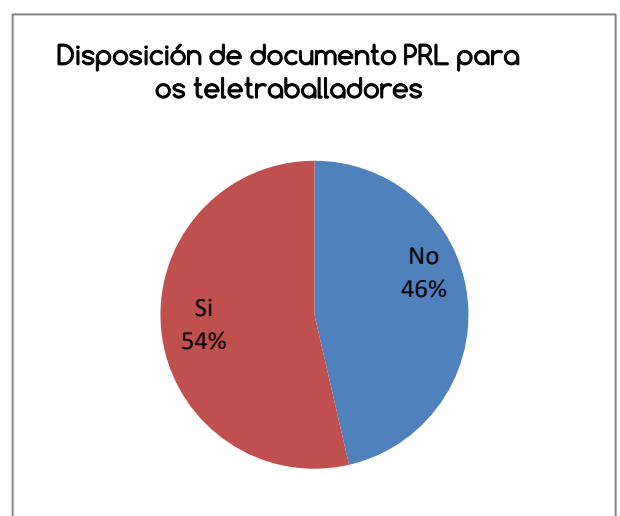
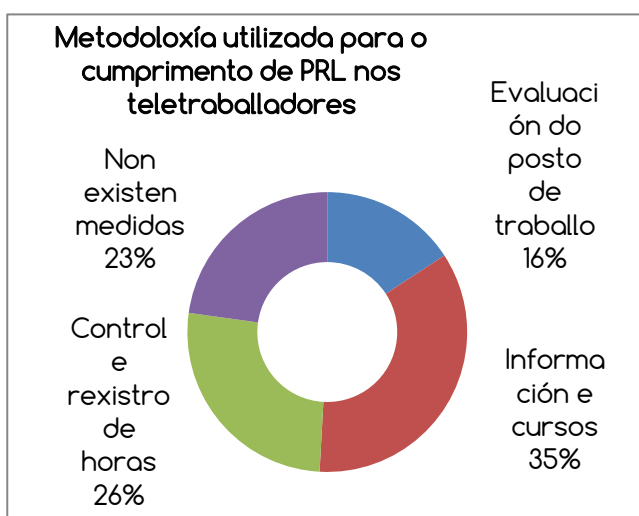
6.4 Baixas Laborais

Respecto das baixas laborais, no seguinte gráfico tan só obsérvase un incremento nas baixas respecto dos problemas músculo-esqueléticos e problemas oculares, debido a que son os problemas máis visibles e máis fáciles de identificar. Outros problemas psicolóxicos ou nerviosos teñen síntomas menos visibles que se presentan no medio e longo prazo de forma lenta pero constante e frecuentemente son confundidos con outros trastornos, polo que en ocasións as baixas laborais non se relacionan con estes trastornos propios del sector TEIC.



6.5 Prevención de Riscos Laborais nos teletraballadores

Como decíamos anteriormente, o sector TEIC é un dos sectores cun maior número de teletraballadores (35% contan con traballadores en remoto) nas plantillas da súas empresas. Para o cumprimento na Prevención de Riscos Laborais o 54% das empresas con este tipo de persoal poñen a disposición destes uns documentos que explican os procedementos e os responsables da empresa no ámbito PRL, Segundo os resultados da enquisa, un 77% destas empresas emprega unha metodoloxía concreta para o cumprimento do PRL coma é a avaliación do posto de traballo do teletrabllador (16%), información e cursos de PRL específicos para teletraballadores (35%) e control e rexistro das horas do seu traballo (26%).



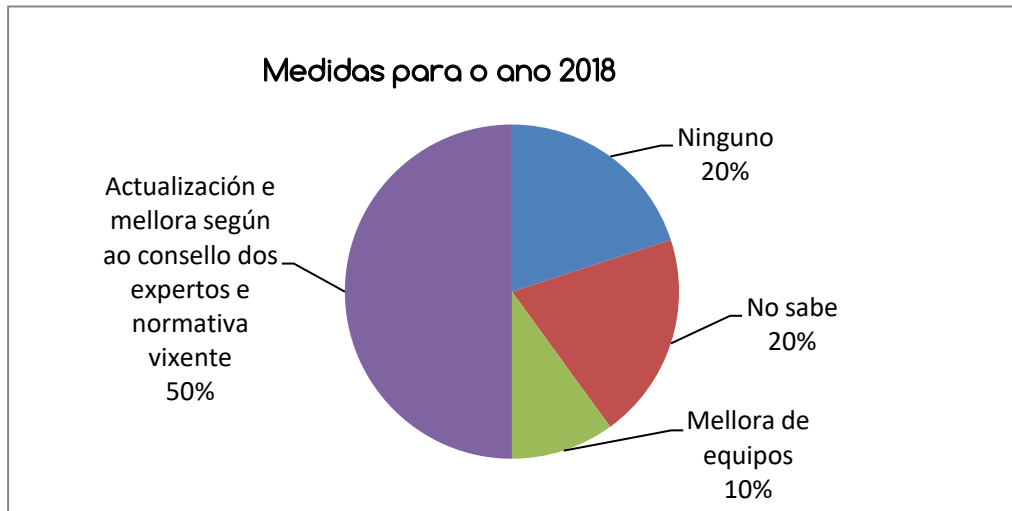
6.6 Orzamento de PRL

No orzamento destinado anualmente á Prevención de Riscos Laborais polas empresas TEIC galegas, temos que apuntar que o 78% das empresas ou ben no dispón de un presuposto concreto para tal efecto ou ben non saberían calculalo. Por outro lado, o 22% das empresas dispón de un orzamento dirixido ao cumprimento de PRL pero a pesar diso a media no orzamento anual de PRL é de **1.117€**, un orzamento reducido para poder realizar medidas de maior influencia neste ámbito.

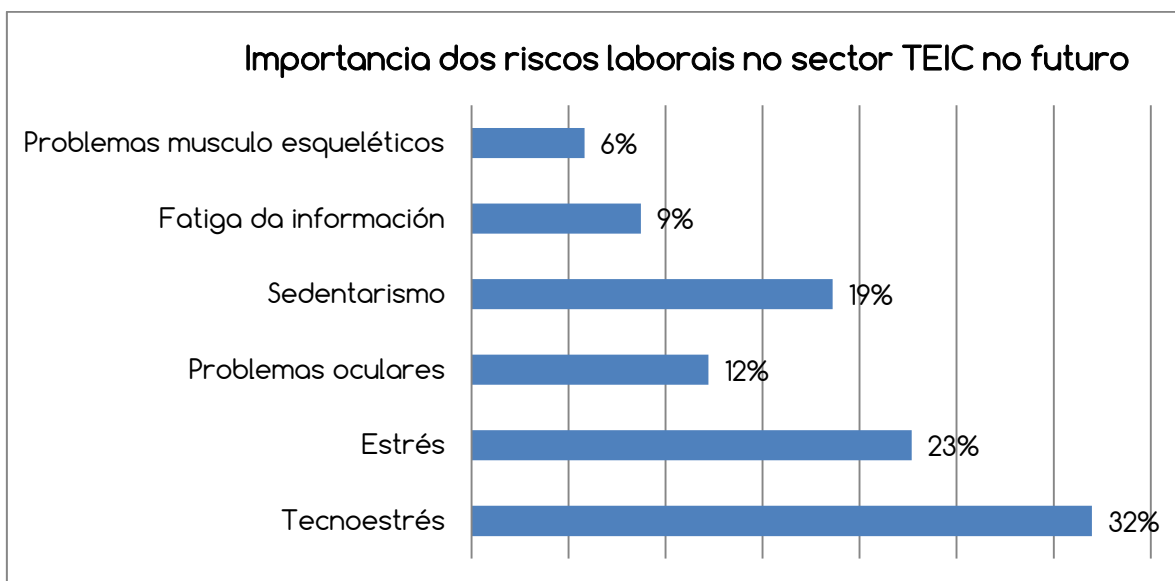


6.7 Futuro nos Riscos Laborais TEIC

Segundo os datos facilitados polas empresas, no próximo ano un 40% das empresas non teñen previsto ningunha medida ou non saben que medidas adoitar, mentres que o 50% seguirán realizando as revisións e as actualizacións que aconsellan os expertos e as normativas vixentes, un 10% tomarán medidas relacionadas coa mellora dos seus equipos.



Segundo a opinión dos enquisados, os principais riscos laborais aos que se enfrontara el Sector TEIC no futuro son as relacionadas co tecnostres e o estrés, xa que son conscientes do crecemento da aparición das enfermidades relacionadas con estes problemas e comprenden a dificultade existente para tomar medidas ao respecto. En terceiro lugar (19%) o sedentarismo preocupa no futuro das empresas TEIC debido a que as consecuencias dunha vida sedentaria pode carrexar problemas graves de saúde aínda que é un problema que non só depende das medidas tomadas no ámbito laboral senón no estilo de vida dos traballadores.



7. RECOMENDACIÓNS

Tras identificar os riscos ós que están expostos os traballadores Teic das, e unha vez analizado o estado das empresas Teic galegas, expónse un listado de recomendacións cara a prevención e mellora do entorno laboral Teic. Para unha mellor visualización, se amosará en forma de táboa, especificando os consellos ou recomendacións para cada tipo de trastorno ou enfermidade:

Enfermidades propias do sector TEIC	
Trastornos físicos	Recomendacións
Problemas músculo esqueléticos	<ul style="list-style-type: none"> - Deseño do lugar do traballo: Adoptar o deseño adecuado na contorna de traballo para mellorar as posturas no ámbito laboral e asegurarse se o equipo utilizado ten un deseño ergonómico e é adecuado para as tarefas dos traballadores. - Xestión: Planificar o traballo para evitar o traballo repetitivo ou traballar en malas posturas durante un tempo prolongado. Planificar pausas para descansar, rotar os postos de traballo ou reasignar o traballo - Simplemente con asegurarse en ter unha postura adecuada mentres se traballa pode previr moitos dos problemas músculo-esqueléticos. - Mellorar a conciencia do risco, proporcionando información aos traballadores sobre como evitar estes problemas e información sobre bos métodos de traballo - Limitar o tempo no uso de dispositivos móbiles, escribir con outros dedos ou usar lapis para dispositivos táctiles e evitar a inclinación da cabeza e manter os brazos apoiados mentres utilizamos estes dispositivos
Trastornos sensoriais	<ul style="list-style-type: none"> - Facer pausas, 10 minutos por cada hora traballada diante dunha pantalla. - Iluminación ambiental adecuada, preferiblemente indirecta e evitar os reflexos das xanelas - Dispoñer de pantallas de boa calidade, uso de filtros antireflectantes e evitar ambientes secos no centro de traballo
Problemas nerviosos	<ul style="list-style-type: none"> - Incorporar exames periódicos sobre o desenvolvemento dos traballadores no seu ámbito laboral e a relación coa tecnoloxía. - Limitar o uso de dispositivos e intentar que a xornada laboral non se alargue ate horarios nocturnos desconectar os dispositivos utilizados no centro de traballo fora do horario laboral.

Enfermidades propias do sector TEIC	
Trastornos Psicolóxicos	Recomendacións
Tecnoestrés	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver unha estratexia adecuada para a implantación das TIC na empresa: Convén evitar formulacións centradas na tecnoloxía, que dan o protagonismo aos sistemas informáticos, e optar por estratexias centradas no usuario. Isto supón adaptar o TIC aos requirimentos e aptitudes de cada traballador, e concederlle a autonomía e o control suficientes sobre as tarefas que debe realizar. - Dotar aos traballadores dos recursos necesarios para que poidan utilizar os equipos, programas e sistemas tecnolóxicos de forma eficaz e segura: Neste sentido, unha formación e información oportunas son determinantes para que os traballadores reforcen as súas habilidades e competencias no uso do TIC. A formación non debería centrarse exclusivamente en aspectos técnicos, senón tamén mellorar a capacidade dos traballadores para organizar as súas tarefas e xestionar o seu tempo de maneira máis eficiente, asegurando momentos de desconexión e descanso. - Ferramentas de traballo adecuadas: En ocasión os dispositivos electrónicos (ordenadores lentos, pantallas pequenas, mala conexión a internet, etc.) non son adecuadas para o rápido ritmo de traballo, polo que certos elementos poden crear frustración nos usuarios, por iso é importante a revisión da tecnoloxía utilizada na empresa. - Restringir os dispositivos utilizados no traballo só para os horarios laborais, co obxectivo de desconectar do ámbito laboral nas horas de ocio. - Fomentar un bo clima laboral que favoreza a comunicación interpersoal, o traballo en equipo e o apoio mutuo. Este clima contribuirá a evitar que o uso inapropiado do TIC provoque sensacións de frialdade, illamento ou distanciamento.

Outras enfermidades non relacionadas co Sector TEIC

<p>Estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> - O uso de Ferramentas informáticas que axuden a organizar e xestionar mellor o traballo poden axudar a reducir tempos e a ter unha mellor visión do traballo efectuado e por facer, de forma que reduce a sensación de estrés. - Traballar en base a pequenos <i>deadlines</i> e cronogramas de traballo posibles de cumprir. - Filtros de información no referente a chamadas, mensaxes e correos electrónicos que evite a sobreinformación e priorice do máis importante/urxente o menos importante/lonxe.
<p>Sedentarismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Camiñar durante a xornada laboral: Levantarse da cadeira cada hora para estirar as pernas e realizar pequenos paseos pola oficina. - Manter os pés no alto e o uso repousa pés. - Facer estiramientos antes de empezar a xornada e ao finalizar - Uso de dispositivos para medir a actividade física é unha boa maneira para recordar os exercicios recomendados e ver a evolución diaria na actividade física polo que axudara a prever os problemas do sedentarismo

8. CONCLUSIÓNS

Analizado o estado na prevención de riscos laborais nas empresas TEIC galegas podemos comprobar que máis da metade están a desenvolver medidas específicas no ámbito de PRL pero con importantes diferenzas na intensidade, profundidade e alcance destas.

A maioría das empresas teic galegas (cerca do 80%) están a adaptar medidas para a prevención de riscos laborais pero estas actuacións son básicas e de alcance limitado como son a aplicación de tempos de descanso para os traballadores, documentación a disposición dos traballadores ou a mellora do mobiliario ou dos equipos electrónicos. Se ben e certo que estas medidas son necesarias, existen tamén outros riscos que poden afectar ao traballador e que ou ben non se están a ter en conta ou precisan outras medidas, de maior calado, é que non se están a implantar. Este tipo de riscos son moi difíciles de identificar –non se pode prever o que non se coñece– porque teñen que ver con trastornos psicolóxicos, máis que con aqueles de índole músculo-esquelético, estando relacionados na súa maioría co emprego de ferramentas e aparatos electrónicos, tendo especial incidencia nos traballadores do eido Teic, que son os que máis tempo pasan usando estes dispositivos.

Ademais do descoñecemento de certos riscos, outro problema que limita a implantación de medidas profundas na prevención de riscos e o seu custo. Aínda que moitas delas non suporían grandes inversións, a prevención de riscos aínda non ten moita a importancia orzamentaria, sobre todo nas medianas e pequenas empresas. Se nos centramos no sector Teic galego, o seu tecido empresarial está composto nun 99% de PYMES, que teñen dificultades financeiras, polo que moitas das medidas a recomendacións en temas de prevención non son prioritarias, tan só as empresas de maior tamaño teñen a capacidade para poder incorporarlas no seu centro de traballo.

Por outro lado, o sector Teic, tal e como se detalla no estudo, está composto por unha gran variedade de perfís profesionais, incluso dentro dunha mesma empresa, non é mesmo un comercial que un desenvolvedor de software ou un técnico, cada un posúa distintas

tarefas, entornas, carga de traballo, estrés,... e por tanto, contan con diferentes grados de exposición ós riscos. Por tanto, as medidas a implantar nunha empresa teic non poden ser xeralistas, deben contemplar os riscos de cada un dos seus perfís para minimizar os riscos .

8. BIBLIOGRAFÍA

- *"Estudio de Siniestralidad Laboral en Galicia 2015"*. Instituto Galego de Seguridade e Saude Laboral
- *"Estudio Retributivo del Sector TIC"*. Confederación Nacional de Empresas TIC
- *"Perfiles emergentes de profesionales TIC"*. AMETIC
- *"Análisis de perfiles de capacidades profesionales genéricas de TIC"*. Career Space
- *"Riesgos Psicosociales al Sector TIC"*. Coordinadora TICpv
- *"Guías de buenas practicas (NTP)"*. Ministerio de trabajo y asunto sociales,
- *"NTP 730: tecnoestrés: concepto, medida e intervención"*. Ministerio de trabajo y asuntos sociales.
- *"Estudio de las lesiones músculo-esqueléticas en el ámbito laboral de las pymes"*. Senta Work/Pimec
- *"Balanced diet"*. Articulo de Sloan School (MIT).

9. ANEXOS

- Empresas contactadas vía correo electrónico e/ou vía telefónica:

1	104 CUBES, S.L.	51	APLICACIONES INFORMATICAS RAMOS SL
2	2 KSYSTEMS	52	APLICACIONES Y DESARROLLOS TECNOLOGICOS XERAL SL.
3	2 MARES DEMIL, S.L.	53	APORTA COMUNICACIONES
4	2XMIL SOLUCIONES SL	54	APPENTRA
5	3.14 FINANCIAL CONTENTS	55	ARACNOSOFT, S.L.
6	A NAVALLA SUIZA, S.L.	56	ARANTIA
7	A.M.M.I. TEGNOLOGIES, S.L.	57	ARCADE CONSULTORES, S.L.
8	ABACO SARRIA, S.L.L.	58	AREA 5.1. FACTORIA AUDIOVISUAL, S.L.
9	ABERTAL NET WORKS SL	59	ARMY TELECOMUNICACIONES
10	ABINCO	60	ARPA INFORMATICA E COMUNICACIONES
11	ABRUPLA SL.	61	ARRENDAMIENTO TECNOLÓGICO SERVICIOS Y SOPORTE SL
12	ACADEMIA POSTAL	62	ARTEIXO TELECOM, S.A.
13	ACCESO UNO	63	ARUME DESENVOLVEMENTOS INFORMATICOS SL
14	ACORE	64	ARVISOFT
15	ADAGAL SISTEMAS SL	65	ARZOS S.L.
16	Adarme Visual S.L.	66	ASENJO MONTENEGRO VIGO SOLUCIONES
17	ADEQ SYSTEMS	67	ASINFO SIGÜEIRO, S.L.
18	ADIGAL	68	ASIR INTRASITE, S.L.
19	ADITEC TECNICOS EN ARQUITECTURA Y DISEÑO DE INTERIORES SL	69	ASISTENCIA SISTEMAS INTEGR. MEDICOS, S.L
20	Adivina Producciones SL	70	ASM SOFT, S.L.
21	ADOITA SOLUTIONS	71	ATI GALICIA
22	ADVANTIC NORTE CONSULTORES SL	72	ATLANTIC COMPUTERS & CONSULTING SL
23	AFRALO-VILLALBA SL	73	ATLANTIS MULTIMEDIA, SL
24	AGORA BINARIA SL.	74	ATOS SPAIN
25	AGRAFOJO	75	ATYCOM HARDWARE SL
26	AILALELO ESTUDIO	76	AULA INFORMÁTICA DE GALICIA S.L.
27	AINEL AUTOMÁTICA, INFORMAT. Y ELECTR.,SL	77	AUREN CONSULTORES LCG, S.L.
28	AINET CONSULTING, S.L.	78	AURIANET SL
29	AITIRE, S.L.L.	79	AUTHCOMM SYSTEMS
30	ALCATRAZ SOLUTIONS, S.L.	80	AUTOXUGA MÓVIL
31	ALERT LIFE SCIENCES COMPUTING, S.L.	81	AUTRONIC
32	ALINEA SOFTWARE SOLUTIONS, S.L.	82	AVANSIG SLL
33	ALNITAK INFORMATICA, S.L.	83	AYCO INTERNET

34	ALONSO DOLDAN INGENIERIA Y SERVICIOS,S.L	84	BABALUVOX SL
35	ALPA	85	BAHIA SOFTWARE, S.L.
36	ALTAMIRA ONLINE SL	86	BALIDEA CONSULTING & PROGRAMING, S.L.
37	ALTERNAQUA S.L.N.E.	87	BARDASCO
38	ALTIA CONSULTORES, S.A.	88	BASE 2 INGENIERIA Y DESARROLLOS
39	ALZIA	89	BASE INFORMATICA Y TECNOLOGICA SL
40	AMAROUK STUDIO	90	BERDIA TELECOMUNICACIONES SL
41	AMINET SOLUTIONS S L	91	BETICK
42	AMODO SOLUCIONES	92	BETMEDIA SOLUCIONES SL
43	ANACOS INFORMATION TECHNOLOGY SL.	93	BICLICK, S.L.
44	ANKIARMA	94	BIDOBIDO LOGISTIC SL
45	ANT WEB SL.	95	BIOTECNICAS APLICADAS
46	ANTESAT SL	96	BITXENIO
47	ANUBE I D I SL.	97	BLOGOCIO MEDIA SL
48	ANUBIA SOLUCIONES EN LA NUBE SL.	98	BODERO Y VALES-VILLAMARIN SL
49	APDTIC	99	BONAVAL MULTIMEDIA, S.L.
50	APLICACIONES CORPORATIVAS,S.L.	100	BRAM SISTEMAS SL

101	BREOGAN POSITIVOS	151	CYMA GRAFICA CORUÑA 2002, S.L.
102	BRIGANTIA SERVICIOS TECNOLOGICOS SL	152	DAIXMA SL
103	BRUGOVA TECHNOLOGIES SL	153	DARZO
104	C.A.I. SISTEMAS INFORMATICOS, S.L.	154	DATA KEEPER SL
105	CABLERIAS AUTO, S.L.	155	DATALAWYERS SL
106	CAFEDERED SOLUTIONS SL.	156	DATALIB SERVICIOS DOCUMENTALES SL.
107	CAMP TECNOLÓGICO	157	DECISION MAKING SOLUTIONS, S.L.
108	CAPTOLOGY GESTION SL	158	DECUNA, S.L.
109	CAS d'oleiro 2.0 SL.	159	DEICOM TECHNOLOGIES SL.
110	CEI VIGO, S.L.	160	DEINDO IDEAS SL.
111	CELULARNET S.L.	161	DEIRO SOFT SL
112	CENTRO DE ATENCION DE LLAMADAS SA	162	DEMESIX DEALERS SOLUTIONS SL
113	CHIP WORK	163	DENODO TECHNOLOGIES, S.L.
114	CIBERNAUTILUS SL	164	DESADI10 SL
115	CIDECO CONTROL DE PRODUCCIÓN	165	DESARR. SERVICIOS INTERNET PROFESIONALES
116	CINEMAR FILMS S.L.	166	DESKTOP INFORMATICA, S.L.
117	CITI-DATA, S.L.	167	DESOÑOS SL
118	CITIOUS TEAM	168	DEXGA TECHNOLOGIES, S.L.

119	CLASS ONE, S.L.	169	DEZA BUSINESS, S.L.
120	CLASSORA TECHNOLOGIES SL	170	DIFOOSION SL.
121	CLICTIC, S.L.	171	DIFUNDIA SL
122	CO2 SMART TECH	172	DIGITALLER
123	COCODIN TECHNOLOGY SL.	173	DIMACO SDAD COOP GALLEGA
124	CODEBIT SYSTEMS SL	174	DIMENSIONA CONSULTORIA TECNOLOXICA SL
125	CODETEL INGENIEROS SL.	175	DINAHOSTING, S.L.
126	CÓDIGO CERO	176	DISASHOP, S.L.
127	CÓDIGO DIGITAL	177	DISCOUNT INFORMATICO SL
128	CODIGO VERDE SERVICIOS INTEGRALES SL.	178	DISEÑOS ELECTRON. INFORMAT. PRODIMAR, SL
129	COLABORA INGENIEROS	179	DISTRITO K SL
130	COLBENSON SOFTWARE FACTORY SL.	180	DIXITA S.L.
131	COMPUTER-3, S.L.	181	DML WEB, S.L. LUGO INTERNET
132	COMUNICACIONES LUSE MAR S.L.	182	DOBLESPACIO
133	COMUNITEA	183	DOCUMENTACIÓN E IMAGEN DEL NOROESTE
134	CONDUCTORES ELECTRICOS REVI, S.A.	184	DOMESTING, S.L.
135	CONFIRMSIGN, S.L.	185	DOMINA SOLUCIONES
136	CONSIGA PROJECTS	186	DOMO DATA SL
137	Consultores Tecnológicos Industriales de Galicia	187	DOMOTECH
138	CONSULTORÍA INFORMÁTICA DEL NOROESTE, S.L.	188	DOSAES GROUP SL.
139	CONSULTORIA SERVIC. INFORMAT. SEPROIN,SL	189	INFORMATICA Y COMUNICACIONES TELEFONICAS SL
140	CONSULTORIA TECNICA DE SERVICIOS Y SOLUCIONES JALSYSTEMAS SL.	190	DREITEC SL
141	CONTACT NOVA	191	DUNID, S.L.
142	COREMAIN	192	DYNAMIC SOFT SL
143	COSSAT-MANTENIMIENTO SL	193	ECLIPSE COMUNICACION DIXITAL SL
144	COUNCILBOX TECHNOLOGY	194	EDISA SISTEMAS DE INFORMACIÓN
145	CROSSNET INGENIERÍA Y SISTEMAS	195	EDNON, S.L.
146	CTGA DESARROLLO Y GESTION DOCUMENTAL SL	196	EGALCOM
147	CTV, SA	197	Egatel S.L.
148	CUBICA TECNOLOGIA Y DISEÑO, S.L.	198	EL MUELLE SERVICIOS HOSTING, S.L.
149	CUORE SPAIN CONSULTING SL.	199	ELECTRO NAVAL GALICIA, S.L.
150	INFORMATICA Y COMUNICACIONES CORUÑA SL	200	ELECTROMECAÑICOS VIVEIRO, S.A.

201	EMETEL SISTEMAS, S.L.	251	HACKER SERVICIO TECNICO SL
202	EMTEL DEL NOROESTE S.L.	252	HELP MEM SL
203	ENARADIO, S.L.	253	HERMES SISTEMAS, S.L.
204	ENREDE CLOUD SOLUTIONS SL.	25	HERRAMIENTAS DE GESTIÓN AVANZADA, S.L.
205	ENRIBADOAVIA INFORMATICA SL	4	
206	ENXEBRE SISTEMAS, S.L.	255	HOSTISOFT SL
207	ENXENIO SL	256	HUMAN SOFT, S.L.
208	ENYIRIS, S.L.	257	HUMANOIDE
209	E-PULSE SERVICIOS DE INTERNET, S.L.	258	HV ELECTRONICA SL
210	ERICTEGA, S.L.L.	259	I MAS D3 EQUIPAMIENTO TECNOLOGICOS SL
211	ESCINET INFORMATICA SL	260	I3TE I MAS D MAS I S.L.
212	ESCOMPRING MARKET GROUP SL	261	IBERIAN GAMES PUBLISHER, S.L.
213	ESFERO SOFTWARE SL	262	IBERLEY INFORMACION LEGAL, S.L
214	ESPINTEC INFORMATICA SLL.	263	IDEIA COMUNICA E INOVA SL.
215	ESTRATEGIA CONSULTING GLOBAL SL	264	IDEIT, S.L.
216	ESTRATEGIA Y ORGANIZACIÓN, S.A.	265	IDLOGIC SISTEMAS DE IDENTIFICACION Y CONTROL SL
217	ESTUDIOS MEGA, S.L.	266	IF ASESORIA Y DESARROLLO, S.L.
218	E-TECNIA GEOSISTEMAS E INGENIERIA SL	267	IG DOCUMENTACIÓN S.L.
219	EVELB TECNICAS Y SISTEMAS SL.	268	IGALIA, S.L.
220	E-WOLUTIONS	269	IGNEOMA SL
221	EXTERNALWARE IBERICA SL	270	ILUX VISUAL TECHNOLOGIES SL
222	EXTRACTIO SERVICIOS DE DIGITALIZACION AVANZADOS SL	271	IMATIA INNOVATION, S.L.
223	EXTREMO ANGULAR SL	272	IMPULSUM CONSULTORIA TECNOLOGICA SL.
224	F9-SOFT SL	273	INCENEA ESPAÑA TECNOLOGIA DE GESTION SL.
225	FOGA	274	INDI3 COMUNICACIONES SL
226	FONDO INSTALACIONES ELECTRICAS SL	275	INFO JC
227	FONIBELL DE GRAHAM	276	INFONEGA,SERV. INFORMACION EMPRESAR., SL
228	FORMAS, SISTEMAS Y SOLUCIONES, S.L.	277	INFOPAR
229	FUTURO Y POSICIONAMIENTO WEB SL.	278	INFORCOPIA ACO, S.L.L.
230	G. R. INFORMATICA S.L.	279	INFORDEZA SL
231	G.O.C. S.A.	280	INFOREDE CONSULTORA INFORMATICA DA GALIZA SL
232	GALEGA DE SOFTWARE ESPECIALIZADO SL	281	INFORGAL
		282	INFORHOUSE, S.L.

233	GALICIA DIGITAL, S.L.	283	INFORMATICA ARENTEIRO SL
234	GALICIANET SERVICIOS TECNOLOGICOS Y COMUNICACION SL	284	INFORMATICA DE EMPRESA ATIE SL
235	GALICLOUD	285	INFORMATICA ELINFO SL
236	GALITEC CONSULTORES INFORMATICOS SL	286	INFORMATICA GALICIA NOVA, S.L.
237	GALITELCO SL	287	INFORMATICA JUPITER SL
238	GALLEGA DE CIRCUITOS ELECTRONICOS S.L.	288	INFORMATICA MARFER
239	GDC STK, S.L.	289	INFORMATICA VIÑAS
240	GDOCE	290	INFORMATICA XACOBEO SL
241	GLOBAL DMT	291	INFORMATICA Y NETWORKING COMPOSTELA, S.L
242	GLUE DIGITAL	292	INFORMATICA, FORMACION Y GESTION LUGO,SL
243	GOLPE DE EFECTO PRODUCCIONES SL	293	INFOTELECOS
244	GOMPUTE SL.	294	INFOWEB GALICIA, S.L.
245	GREEN TIC SISTEMAS Y COMUNICACIONES SL.	295	INFOXES DEVELOPMENT PROJECTS, S.L.N.E.
246	GRG SOLUCIONES INFORMATICAS, S.L.	296	INGENIERIA GALLEGA DE TELECOMUNICACIONES SL
247	Grupo Galseg Seguridad Informática S.L.	297	INGENIO INTERACTIVA SL
248	GRUPO INGERTEC SL	298	INITCOMS SOLUCIONES TIC SL.
249	GRUPO PROMEDIA SOLUCIONES MULTIMEDIA PARA EMPRESA S.L	299	INITEL INFORMATICA SL
250	HACCE SOLUCIONES TIC, S.L.	300	INNOTO GESTION PARA EL DESARROLLO SOCIAL S.L.

301	INNOVA GALICIA NETWORKS SOLUTIONS SL	351	MEGAVEDRA, S.L.
302	INNOVA PROYECTOS INFORMATICOS S.L.	352	MEIGA SOFT SL
303	INSATI INNOVATION S.L. - SDWEB GALICIA compartin instalaciones	353	MESTRELAB RESEARCH, S.L.
304	INSTALACIONES CONECTA SL	354	MICRO COMPOSTELA, S.L.
305	INTEGRARIO SL	355	MICRO-CEL INFORMATICA SL
306	INTEK INFORMATICA TECNICA, S.A.	356	MICROGAL, S.L.
307	INTELIGENCIA VISUAL SL.	357	MICROREGU SL
308	INTERACCION COMUNICACION INTERACTIVA, SL	358	MIDIADIA SL.
309	INTERMAX TECHNOLOGY, S.L.	359	MIP CONFIGURACIONES INFORMATICAS, S.L.
310	INTERNET CONSTRUDATA 21, S.A.	360	MOBGEN TECHNOLOGY, S.L.

311	INUSUAL COMUNICACION INNOVADORA SL	361	MOFASE DEVELOPMENT SL.
312	INVBIT DISEÑO Y DESARROLLO WEB SL.	362	MONDOTROPO
313	INXENIO INTERNET CONSULTING, S.L.	363	MONSTER STUDIO SL.
314	IP COMUNICACIONES UNIFICADAS SL	364	MONTELLA SOLUCIONES INFORMATICAS SL
315	IP WEB SERVICES SL	365	MOOSE SOFTWARE SL
316	IRIS COMPUTERS, S.L.	366	MR. BYTE INFORMATICA Y COMUNICACIONES SL.
317	IRIX GALICIA SL	367	MUSICSOFT, S.L.
318	ISENDA TELEMATICA SL	368	NATICA SISTEMAS DE INFORMACION, S.L.
319	ITACA SOFTWARE LIBRE S. C. GALEGA	369	NEA F3 Iberica, S.L.
320	ITEGAL COMUNICACIONES	370	NECTO DIGITAL
321	ITTECNO SOLUCIONES PARA EL DESARROLLO,SL	371	NERADE NETWORK SLL.
322	JACTA INFORMATICA SL	372	NETIC INFORMATICA PRODUCTIVA SL.
323	JET MACHINE COMPUTERS, S.L.	373	NETSPACE SOLUCIONES INFORMATICAS SL
324	JOOMLA EMPRESA SL.	374	NETUN SOLUTIONS, S.L.
325	JORGE ROJO	375	NEURONAL INNOVATION CONTROL SL.
326	JOSE ANTONIO VEIGA CONDE Y OTRO SL.	376	NEVIAN SISTEMAS, S.L.
327	KAPTIA SYSTEMS, S.L.L.	377	NEWCELL TELECOMUNICACIONES SL.
328	KEKOTUKOS	378	NEWLINE SOLUCIONES INFORMATICAS, S.L.
329	KIPLY, KNOWLEDGE IS POWER SL.	379	NEWTEC AROSA TELECOMUNICACIONES
330	KORKUSOFT	380	NEXTGAL SOLUCIONES INFORMÁTICAS
331	KUMOBE	381	NICESIGH, S.L.
332	LAMBDA CALIDAD Y TECNOLOGÍA	382	NIVEL 03
333	LANDÍN INFORMÁTICA, S.L.	383	NOMATCH COMUNICACION DIGITAL SL
334	LANDRA SISTEMAS, S.L.	384	NORISPAN, S.L.
335	LAPISOFT	385	NORTELIA SOLUCIONES TECNOLOGICAS SL.
336	LEDISSON A&IT, S.L.	386	NORTHWEST ADVISORS
337	LIBREBIT	387	NOUTRORA, S.L.
338	LIDERA SOLUCIONES, S.L.	388	NOVATEDI DIXITAL SLL
339	LINE TECNOLOGIA Y COMUNICACION SL	389	NOVAWARE, S.L.
340	LT SOFT, S.L.	390	NOVO MILENIO SISTEMAS SL
341	LUBATRONIC SL	391	NUBODATA TECH. SOLUTIONS SLNE.
342	M.N.M. PROGRAMACION, S.L.	392	NUNEGAL CONSULTING SL
343	MACROSISTEMAS, S.A.	393	NYDDO DOCUMENTACION LOGICA, S.L.
344	MACROTEST	394	OBRADOIRO SOLUCIONS INFORMATICAS SL.
345	MAGNADIAN SL.	395	OCEAN VISION

346	MAISMEDIA	396	OCEAN'S NETWORK, S.L.
347	MANUFACTURAS DE INTERNET, S.L.	397	OFFICE GALICIA, S.L.
348	MARNOVA INFORMATICA SA	398	OFIMATICA CIES SL
349	MARTINEZ GESTAL OFIMATICA, S.L.	399	OFIPRO SOLUCIONES, S.L.
350	MAS IP SOLUCIONES SL	400	OFITEC OR, S.L.

401	OLISERVICE GALICIA, S.L.	451	REDES DE TELECOMUNIC. GALEGAS RETEGAL,SA
402	ONLINE MARKETING FACTORY, S.L.	452	REDES ECAPA SANFIL, S.L.
403	OPCON INFORMATICA	453	REDGIGA SL.
404	OPEGAL TELECOMUNICACIONES SL.	454	REDPIPE SOLUTIONS SOCIEDAD LIMITADA.
405	OPEN HOST SL	455	REGOPAR PONTEVEDRA SL
406	Open Soft, Servicios Informáticos, S.L.	456	REGULACION ELECTRONICA VIGUESA SL
407	Optare Solutions, S.L.	457	REMOTE CONSULTING SERVICES, S.L.
408	ORIGAMI SOLUCIONES SL.	458	REPARACIONES DE SISTEMAS INFORMATICOS SL
409	ORNYTION SL	459	REPROGALICIA SL
410	OZONA CONSULTING, S.L.	460	REVERTIA REUSING AND RECYCLING, S.L.
411	OZONO MULTIMEDIA SLL	461	Robotizacion Industrial De Galicia SL
412	PABLO ARIAS	462	RUA DIXITAL SA
413	PARALELO 43 01 SL	463	S.G. INFORMATICA Y OCIO OURENSE SL
414	PARKAPP SL.	464	S2 EQUIPAMENTOS INFORMATICOS E MANTEMENTOS SL
415	PARQUEWEB INFORMATICA A MEDIDA SL	465	Saec Data, S.A.
416	PCS GALICIA SL	466	SALES APP REPORT SL.
417	PEIXE SOFTWARE SL	467	SANTA CRUZ SOLUCIONES SL
418	PERIZIA ONLINE SL.	468	SAUCIN GALICIA SL
419	PINTEGA ENXEÑERIA SL	469	SCIO SOFT, S.L.
420	PIXWOLL STUDIO SL.	470	SDWEB SOLUCIONS DIXITAIS SL
421	PLUS 42 SL	471	SEGURIDAD DE DATOS, S.L.
422	POLIEDRO SOLUCIONES Y SERVICIOS SL.	472	SEGURIDADE INFORMATICA GALEGA S.L.
423	POLYgone estudios videojuegos SL	473	SEIN EUROPA, S.L.
424	PORTAL FORMATIVO SL	474	SEMSIN INFORMATICA, S.L.
425	PORTO INFORMATICA, S.L.	475	SENECA
426	PREDANET, SERVICIOS INFORMATICOS, S.L.	476	SEPTENTRIO TECHNOLOGIES SL.
427	PRIMATE MULTIMEDIA IBERICA SL	477	SERGAINTE SL.
428	PRIMUX TRADING SL	478	SERINFER SERVICIOS INFORMÁTICOS
429	PROAYTEL 2014, S.L.	479	SERVIC. INFORMAT. SISTEMAS AUTOMATIC.,SL
430	PRODUCTOS INFORMATICOS SENCA, S.L.	480	SERVICE BOX

431	PRODUCTOS WEB	481	SERVICIOS INFORMATICOS NAVIA SL
432	PROENOTEC SISTEMAS S.L.	482	SERVICIOS Y GESTION DE PROYECTOS ERADIXITAL SL
433	PROGRAMACION ROBOTS INDUSTRIALES, S.L.	483	SERVIDORES DE COMUNICACIONES Y ANALISIS SL
434	PROINGE PYMES, S.L.L.	484	SERVIWEB NETWORKS SL
435	PROM SISTEMAS INFORMATICOS, S.L.	485	SETEINCO SL
436	PROSISCON NEW CONTROL SL	486	SETESEIS COMUNICACION CREATIVIDADE, S.L.
437	PROWEBPC (CREO QUE ES INOUT)	487	SETPAY
438	PSM Renovación Tecnológica y Borkeraje, S.A	488	SICLOUD INFORMATICA E COMUNICACIONES SL.
439	PUBLIWORLDWEB, S.L.	489	SIGA 98
440	Pulsa Control Z SL	490	SILA SOFTWARE, S.L.
441	PULULART S.L.	491	SILICON WIZARD SL
442	PUMPUM	492	SIM SOLUCIONES INFORMATICAS MULTIMEDIA
443	PUNTO CERO COMUNICACION S.L.	493	SIMCE CONSULTORES, S.L.
444	PUNTOGALICIA SISTEMAS SL	494	SIMPLY SMART SL
445	QUALIGY	495	SINERKIA
446	QUALISURE S.L.	496	SINFOMAC, S.L.
447	QubitiaSolutions, S.L.	497	SINTESYS OUTSOURCING STRATEGY, S.L.
448	QUERO TECNOLOGÍA	498	SIOTIC SPAIN SL.
449	RCG & RCG IT CONSULTING SL.	499	SISCOM DIVISION PROYECTOS, S.L.
450	RED TYREL RELIABLE TECHNOLOGY FOR INDUSTRY SL	500	Sistema Audiovisual Itelsis, S.L.

501	Sistemas De Seguridade A-1 SL	551	URBE NETWORKS SL
502	SISTEMAS DE TECNOLOGIA EMPRESARIAL SL	552	VAMIDE SERVICIOS INTEGRALES SL.
503	SISTEMAS EQUIPOS Y REDES VINCULADAS DE GALICIA SOCIEDAD LIMITADA.	553	VANSIA SISTEMAS SL.
504	SISTEMAS INFORMATICOS ANDION Y MOURIÑO SL	554	VAZQUEZ INFORMATICA PADRONESA SL
505	SISTEMAS INFORMATICOS RIAS BAIXAS SL	555	VDOSCERO
506	SISTEMAS INTEGR. SERV. TELECONTROL, S.L.	556	VELNEO SA
507	SISTEMAS OLTON, S.L.	557	VENETA SYSTEM SANTIAGO SL
508	SISTEMAS TWIN, S.L.	558	VENTA Y MANTENIMIENTO DE COMPONENTES INFORMATICOS SL
509	SIVSA Soluciones Informáticas, S.A.	559	VERSAL DESARROLLOS SL
510	SOCIEDADE GALEGA DE COMUNICACION E INFORMACION SL.	560	VERVE AUDIOVISUAL, S.L.
511	SODTFIL SOLUCIONES INFORMATICAS	561	VIBRAQUIPO SL

512	SOLUCIONES TECNICAS DE GALICIA, S.L.	562	VIEWNEXT
513	SOLVENCIA TECNICA SL.	563	VIGILIAM BUSINESS SOCIAL NETWORK SL
514	SONEN CENTRO DE ACUSTICA E SERV. TELECOMUNIC.	564	VIGOSOFT SL
515	SOTRONIC INNOVATION TECHNOLOGY SL	565	VIGOSYSTEM SOLUCIONS INFORMATICAS SLL
516	SOUND OF NUMBERS, S.L.	566	VITAE DIGITAL CONSULTORES, S.L.
517	STOUTIC COMPUTING TECHNOLOGIES, S.L.	567	VITEL COMUNICACIONES NOROESTE, S.L.
518	SUMINIST. NAVALES IND. G.C. AVENDAÑO, SL	568	VSM SISTEMAS
519	SYMANET	569	WIRELESS GALICIA, S.L.
520	TAGTUM SOLUTIONS SL.	570	WIRELESS TELECOMMUNICATIONS SL.
521	TCI CONSULTORIA INFORMATICA DE GALICIA	571	XERCODE MEDIA SOFTWARE, S.L.
522	TECNICAS DE SOFT, S.A.	572	XTUDIO NETWORKS SL.
523	TECNICAWORK SL	573	YNEEDS YOUR INTELLIGENT IMAGING COMPANY SL.
524	TECNOCOM	574	ZADIA SOFTWARE SL.
525	TECNOLOGIA DOCAMPO SL	575	ZAPASOFT SL
526	TECNOLOGIA ESTRATEGIA ORGANIZ. SIST, S.L.	576	ZEMSANIA CONSULTORIA
527	TECNOLOGIA INFORMATICA Y PROYECTOS TRATECNO SL		
528	Tecnologia Marina Ximo SL		
529	TECONSITE		
530	TEKNICAS EN SEGURIDAD Y TECNOLOGIA SL		
531	TELE RENTA COMUNICACIONES SL		
532	TELMO IMPORT SL		
533	TESLA TECHNOLOGIES & SOFTWARE SL.		
534	THERMOSENTINEL SL		
535	TOC CONSULTING SL.		
536	TODOSISTEMAS SERVICIOS TECNOLOGICOS SL		
537	TOKAPP ONLINE SL.		
538	TORUS SOFTWARE SOLUTIONS, S.L.		
539	TRAINNOVA		

- Cuestionario empregado para a recompilación dos datos:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSceY6tAEBE0B6Dd-bWE0kdftD0HYc0EiLLSDI9Byd90rhkLXA/viewform>

