

Riesgo	Probabilidad (P)	Gravedad (G)	Valoración o nivel de riesgo	Medidas preventivas
1. Trastornos musculoesqueléticos por postura prolongada frente al ordenador (ergonómicos).	3 (Alta, ya que se trabaja 8 horas diarias en posición sedentaria sin mención a pausas o ajustes ergonómicos).	2 (Dañino, puede causar dolores crónicos en espalda, cuello y muñecas, afectando la salud a medio plazo).	Importante (NR=6). Justificación: La exposición continua sin interrupciones aumenta la probabilidad, y las consecuencias son dañinas pero no extremas si se detectan temprano.	Implementar pausas activas cada hora (método 20-20-20), proporcionar sillas ergonómicas ajustables, mesas regulables en altura y formación en posturas correctas.
2. Fatiga visual por uso prolongado de pantallas y dispositivos electrónicos.	3 (Alta, debido al trabajo continuo frente al ordenador durante toda la jornada).	1 (Ligeramente dañino, provoca irritación ocular, sequedad o dolores de cabeza temporales).	Moderado (NR=3). Justificación: La exposición es diaria y constante, pero las consecuencias suelen ser reversibles con descanso, no llegando a daños permanentes.	Aplicar regla 20-20-20 (mirar a 20 pies cada 20 minutos por 20 segundos), usar filtros anti-reflejo en pantallas, ajustar brillo y realizar revisiones oculares periódicas.
3. Estrés psicosocial por plazos muy ajustados y reuniones con clientes.	3 (Alta, los plazos ajustados y presentaciones generan presión constante).	2 (Dañino, puede llevar a burnout, ansiedad o problemas de sueño, afectando el bienestar mental).	Importante (NR=6). Justificación: La naturaleza del trabajo implica deadlines frecuentes, elevando la probabilidad, con impactos dañinos en la salud mental si no se gestiona.	Establecer planificación realista de proyectos, ofrecer apoyo psicológico (EAP), promover equilibrio trabajo-vida con horarios flexibles y formación en gestión del estrés.
4. Exposición a ruido constante de la máquina de lavado de vehículos adyacente.	3 (Alta, se escucha incluso con ventanas cerradas durante toda la jornada).	2 (Dañino, puede causar fatiga auditiva, concentración reducida y estrés acumulado).	Importante (NR=6). Justificación: La exposición es diaria y continua, con consecuencias dañinas como pérdida auditiva sutil o irritabilidad, pero no extremas sin mediciones altas de decibelios.	Instalar aislamiento acústico en ventanas y paredes, proporcionar auriculares con cancelación de ruido, y realizar mediciones periódicas de niveles sonoros para evaluar si se superan límites legales.
5. Discomfort térmico por ventilación insuficiente y calor	2 (Media, ocurre principalmente en verano, pero la ventilación	2 (Dañino, genera fatiga, deshidratación y reducción de	Importante (NR=4). Justificación: No es acondicionado o diaria todo el año,	Instalar sistemas de aire ventiladores

Riesgo	Probabilidad (P)	Gravedad (G)	Valoración o nivel de riesgo	Medidas preventivas
elevado (hasta 30°C en verano).	deficiente es constante).	productividad, pudiendo agravar problemas de salud).	bajando la probabilidad, pero las consecuencias son dañinas en periodos de calor, afectando el rendimiento y bienestar.	eficientes, permitir ropa ligera en verano, monitorear temperatura ambiental y asegurar hidratación con dispensadores de agua.