

PSICOSOCIOLOGÍA

Los riesgos psicosociales son **factores en el entorno de trabajo**, como la carga de trabajo, las relaciones interpersonales y la organización del trabajo, que pueden **afectar negativamente** la salud física y psicológica de los **trabajadores**.

Características principales

- Origen: Surgen de una mala organización del trabajo, del contenido y la ejecución de las tareas, y de las relaciones entre compañeros.
- Naturaleza: Pueden ser de naturaleza psicológica, física y social, e impactan en la salud de los trabajadores.

	Trabajo	Organización	Contenido	Relaciones
1	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo
2	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo
3	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo
4	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo
5	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo
6	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo
7	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo
8	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo
9	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo
10	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo

Para prevenir los riesgos psicosociales en el trabajo, es importante fomentar un ambiente saludable que ayude a gestionar el estrés laboral y evitar sobrecargas.



Entre los riesgos psicosociales más comunes se encuentran el **estrés laboral**, causado por factores negativos en el trabajo. La **violencia laboral** involucra abusos, amenazas o agresiones, afectando la seguridad y bienestar. El **acoso laboral** es la exposición prolongada a violencia psicológica. El **acoso sexual** puede ser chantaje (quid pro quo) o crear un entorno hostil. La **inseguridad contractual** está relacionada con la inestabilidad laboral, mala remuneración y falta de formación. El **conflicto familia-trabajo** ocurre cuando las demandas laborales interfieren con las responsabilidades familiares. El **mobbing** es una forma extrema de acoso laboral donde se margina y hostiga sistemáticamente a un trabajador, afectando su salud mental. El **síndrome de burnout** es el agotamiento extremo por estrés crónico, común en profesiones con alta carga emocional, que lleva a la despersonalización y la incapacidad de seguir trabajando eficazmente.

En una empresa del sector de servicios, los trabajadores experimentan una presión constante debido a la exigencia de ventas elevadas, largas jornadas laborales y relaciones conflictivas. Esto genera problemas de salud.

En un hospital público, una trabajadora sufre un caso de violencia laboral por parte de sus compañeros. La conducta de intimidación, discriminación y exclusión constante afecta su bienestar y seguridad laboral.

En una empresa de telecomunicaciones, varios empleados despiden a un colega debido a una conducta que genera problemas de convivencia, que impiden su integración y bienestar.

MEDICINA DEL TRABAJO

La Medicina del Trabajo es una de las **cinco ramas** de la Prevención de Riesgos Laborales. Su objetivo principal es **proteger la salud** de los trabajadores, **prevenir enfermedades** y **detectar a tiempo** cualquier problema de salud que pueda estar relacionado con el trabajo.

La medicina en el trabajo tiene **varias funciones** muy importantes y que deben de tenerse en cuenta siempre, y en esta presentación trataremos las 5. Todas estarán **relacionadas** con el trabajo de **programador full stack**, aunque es **posible** que haya alguna **referencia a otros trabajos** para **comprender y entender** mejor los **ejemplos** y ver como lo mismo ocurre de distintas maneras según en que ámbito y trabajo se desarrolle.

Es importante que recuerdes que, aunque hablamos sobre la medicina del trabajo, está relacionada, de manera con el resto de funciones de prevención, por eso van relacionadas igual que en los ámbitos de evaluación de riesgos.

Es importante que recuerdes que, aunque hablamos sobre la medicina del trabajo, está relacionada, de manera con el resto de funciones de prevención, por eso van relacionadas igual que en los ámbitos de evaluación de riesgos.

1. Prevenir enfermedades profesionales

Identificar los riesgos presentes en el trabajo, como ruido, estrés, posturas inadecuadas, sustancias químicas, entre otros.

Una vez detectados, tomar **saludables y medidas preventivas** para minimizar los posibles problemas de salud.

Trabaja tanto en la **prevención** directa como en la **prevención** indirecta del entorno laboral.

MEDICAL STAFF



3. Vigilancia de la salud

Realizar la **evaluación de la salud** de los trabajadores en relación con los riesgos presentes en su entorno laboral.

Realizar la **evaluación de la salud** de los trabajadores en relación con los riesgos presentes en su entorno laboral.

Realizar la **evaluación de la salud** de los trabajadores en relación con los riesgos presentes en su entorno laboral.



5. Investigación de enfermedades laborales

Cuando se detecta un caso de enfermedad relacionada con el trabajo, investigar las **causas y factores de riesgo**.

Proponer **medidas correctivas y preventivas** para evitar que vuelva a ocurrir.

Proceder a **aprender de cada incidente** y mejorar continuamente la seguridad y salud en el trabajo.

2. Reconocimientos médicos

Realizar la **evaluación de la salud** de los trabajadores en relación con los riesgos presentes en su entorno laboral.

Realizar la **evaluación de la salud** de los trabajadores en relación con los riesgos presentes en su entorno laboral.

Realizar la **evaluación de la salud** de los trabajadores en relación con los riesgos presentes en su entorno laboral.

HEALTH CHECK

4. Promoción de la salud

Proponer **hábitos saludables**, como alimentación equilibrada, ejercicio físico, entre otros, para mejorar la salud de los trabajadores.

Organizar **charlas, talleres y campañas** sobre temas como: estrés laboral, higiene personal, trabajo seguro, etc.

Trabajar en un **entorno laboral que favorezca la prevención** y el bienestar general de los trabajadores.

historia para entender la medicina del trabajo

INTRODUCCIÓN

La medicina del trabajo es una rama de la medicina que se ocupa de la salud de los trabajadores en el entorno laboral. Su objetivo principal es prevenir enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo, así como promover la salud y el bienestar de los trabajadores.

DESARROLLO DE LA MEDICINA DEL TRABAJO

La medicina del trabajo ha experimentado un crecimiento constante a lo largo de los años, gracias a la creciente conciencia sobre los riesgos laborales y la importancia de la salud en el entorno de trabajo.

CONCLUSIONES

La medicina del trabajo es una disciplina esencial para garantizar la salud y el bienestar de los trabajadores en el entorno laboral. Su desarrollo continuo es fundamental para prevenir enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo.

CONCLUSIONES

La medicina del trabajo es una disciplina esencial para garantizar la salud y el bienestar de los trabajadores en el entorno laboral. Su desarrollo continuo es fundamental para prevenir enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo.

INTRODUCCIÓN

La medicina del trabajo es una rama de la medicina que se ocupa de la salud de los trabajadores en el entorno laboral. Su objetivo principal es prevenir enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo, así como promover la salud y el bienestar de los trabajadores.

DESARROLLO DE LA MEDICINA DEL TRABAJO

La medicina del trabajo ha experimentado un crecimiento constante a lo largo de los años, gracias a la creciente conciencia sobre los riesgos laborales y la importancia de la salud en el entorno de trabajo.

CONCLUSIONES

La medicina del trabajo es una disciplina esencial para garantizar la salud y el bienestar de los trabajadores en el entorno laboral. Su desarrollo continuo es fundamental para prevenir enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo.



CONCLUSIONES

La medicina del trabajo es una disciplina esencial para garantizar la salud y el bienestar de los trabajadores en el entorno laboral. Su desarrollo continuo es fundamental para prevenir enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Posits



SEGURIDAD EN EL TRABAJO

La **Seguridad en el Trabajo** se encarga de estudiar, identificar y controlar todos aquellos factores materiales que pueden ocasionar **accidentes laborales** en un entorno profesional. Su objetivo principal es **eliminar o reducir los riesgos** que pueden afectar la integridad física del trabajador y el correcto desarrollo de las actividades.

Estas medidas abarcan desde el diseño de los espacios, la señalización, la protección de maquinaria y herramientas, hasta la **formación del personal** para identificar y evitar riesgos.

La prevención dentro del entorno informático se basa en la **organización, el mantenimiento y la responsabilidad Individual**. Mantener un espacio limpio, revisar los equipos y respetar las normas básicas de seguridad garantiza un entorno más seguro, eficiente y profesional para todos.

	Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del Riesgo	+
1	Golpes o choques con objetos	Baja (B)	Ligeramente Dañino	T	
2	Cortes o atrapamientos	Baja (B)	Dañino	TQ	
3	Incendios	Baja (B)	Dañino	MO	
4	Almacenamiento inadecuado	Media (M)	Dañino	TQ	
5	Caidas al mismo nivel	Media (M)	Ligeramente Dañino	T	
6	Riesgo eléctrico	Media (M)	Dañino	MO	
+					



Técnicas de Seguridad

Prevención

- **Riesgo eléctrico**, presente por la gran cantidad de ordenadores, regletas, cargadores y pantallas conectados durante muchas horas. Para prevenirlo, se deben mantener las instalaciones en buen estado, usar regletas con protección y no sobrecargar los equipos. También es importante desconectar los equipos al final de la jornada y no manipular aparatos con las manos húmedas.
- **Caidas al mismo nivel y los golpes o choques con objetos**, que suelen producirse por cables sueltos, objetos en el suelo, obstrucción en pasillos o suelos mojados. Para evitar estos accidentes, es esencial mantener el espacio de trabajo limpio y ordenado, bien distribuido y con un espacio despejado.
- **Cortes o atrapamientos**, especialmente al manipular carcasas metálicas o herramientas. Para prevenirlos, los equipos deben apagarse y desconectarse antes de cualquier intervención, y solo personal formado debería realizar reparaciones o montajes.
- **Riesgo de incendio**, que puede originarse por cortocircuitos, sobrecarga o sobrecalentamiento de los equipos, uso de cigarrillos o fugas. Para prevenirlo, se deben revisar las conexiones eléctricas, mantener las rejillas de ventilación libres, no tapar los equipos que generen calor y contar con extintores visibles y revisados. Además, es fundamental tener señalizadas las salidas de emergencia.
- **Almacenamiento inadecuado de materiales** puede causar accidentes si se acumulan cajas, cables o equipos cerca de enchufes o rutas de evacuación. Se recomienda guardar los materiales en estanterías firmes, no apilar en exceso y respetar siempre las zonas de paso.

Técnicas de Seguridad:

Comprender todos los riesgos, prevenirlos, y en caso de emergencia, actuar de forma adecuada para la seguridad del trabajo, respetar las normas, el orden y el control de los riesgos.

La finalidad es reducir la aparición de accidentes y enfermedades profesionales, a través de la gestión de la seguridad y la mejora continua del entorno laboral.



ERGONOMÍA

Se define como la ciencia que se encarga de que el **espacio laboral, las herramientas y las tareas de trabajo coincidan o se adapten a las características fisiológicas, anatómicas y psicológicas del empleado.**

En esencia, busca el **"ajuste del trabajo a la persona"** en lugar de forzar a la persona a adaptarse a un entorno inadecuado.

Los **programadores full stack** que trabajan en una **oficina** (o de forma remota) están expuestos a varios **riesgos ergonómicos** importantes, principalmente debido a las **largas jornadas sentados** y el **uso constante de pantallas de visualización de datos**

Posturas Estáticas Prolongadas (Espalda y Codo)

Condiciones: Mantener una misma postura durante largos periodos de tiempo, especialmente al estar sentado o de pie.

Consecuencias: Dolor lumbar, rigidez, fatiga, entumecimiento de brazos y manos.

Movimientos Repetitivos (Manos y Muñecas)

Condiciones: Realizar movimientos repetitivos de las manos y muñecas durante largos periodos de tiempo.

Consecuencias: Síndrome del Túnel Carpiano, Tenositis, inflamación de la muñeca y el antebrazo, y dolor en los dedos.

Alta Carga Mental

Condiciones: Tener una alta carga mental, trabajar de forma constante, con una carga de trabajo constante.

Consecuencias: Fatiga mental, dificultad de concentración e irritabilidad.

Falta de Ejercicio en el Trabajo y Poco

Condiciones: Mantener una postura estática durante largos periodos de tiempo.

Consecuencias: Dolor lumbar, rigidez, fatiga, entumecimiento de brazos y manos.

Problemas para leer de forma

Condiciones: Mantener una postura estática durante largos periodos de tiempo.

Consecuencias: Dolor lumbar, rigidez, fatiga, entumecimiento de brazos y manos.

Problemas para trabajar de forma

Condiciones: Mantener una postura estática durante largos periodos de tiempo.

Consecuencias: Dolor lumbar, rigidez, fatiga, entumecimiento de brazos y manos.

Problemas para leer de forma

Condiciones: Mantener una postura estática durante largos periodos de tiempo.

Consecuencias: Dolor lumbar, rigidez, fatiga, entumecimiento de brazos y manos.

Problemas para leer de forma

Condiciones: Mantener una postura estática durante largos periodos de tiempo.

Consecuencias: Dolor lumbar, rigidez, fatiga, entumecimiento de brazos y manos.

Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del Riesgo
1. Dolor de espalda (lumbal y cervical) y contracturas.	Media (M)	Buena	BAJO
2. Síndrome del Túnel Carpiano y tendinitis en manos/muñecas.	Media (M)	Buena	BAJO
3. Fatiga mental, dificultad de concentración e irritabilidad.	Alta (A)	Ligeramente Buena	BAJO
4. Tensión cuello y hombros, problemas circulatorios en las piernas.	Alta (A)	Ligeramente Buena	BAJO



HIGIENE INDUSTRIAL

La **higiene industrial** es una disciplina dentro de la seguridad y salud laboral que se centra en la identificación, evaluación y control de los factores ambientales en el lugar de trabajo que puedan afectar la salud y el bienestar de los empleados. El objetivo principal de la higiene industrial es prevenir enfermedades o daños derivados de la exposición a agentes peligrosos como productos químicos, físicos (ruido, vibraciones, radiaciones) y biológicos.

Factores Físicos

Los factores físicos son distintas **formas de energía** que se manifiestan en el ambiente y que, por su intensidad, tiempo de exposición o características, pueden causar lesiones o enfermedades. Se miden generalmente por sus propiedades físicas (intensidad, frecuencia, etc.).

Factores Químicos

Los factores químicos son **sustancias orgánicas o inorgánicas** que pueden ingresar al organismo por distintas vías y provocar efectos nocivos, es decir, toda materia inerte (en forma de gas, vapor, líquido, polvo o humo) que, al entrar en contacto con el organismo por inhalación, ingestión o absorción cutánea, puede generar intoxicación o enfermedad.

Factores Biológicos

Los factores biológicos son **organismos vivos** o sustancias derivadas de ellos que, al entrar en contacto con el trabajador, pueden causar enfermedades infecciosas, alérgicas o tóxicas. Son comunes en entornos sanitarios, laboratorios, agricultura y manejo de residuos.

Relacionando los factores de la Higiene Industrial (Físicos, Químicos y Biológicos) con el entorno de un programador Full Stack en una oficina, los **riesgos potenciales más relevantes** se concentran en los **Factores Físicos**. La exposición a los agentes químicos y biológicos es generalmente baja, a menos que la oficina tenga condiciones especiales (como estar cerca de un almacén o un laboratorio, o tener mala higiene).

Riesgos por Factores Físicos

El programador Full Stack está expuesto principalmente a formas de energía derivadas del entorno de trabajo con equipos electrónicos.

Iluminación

Riesgos: **Visión inadecuada** (por la intensidad o escasez) que puede causar lesiones o enfermedades. **Proceso:** **Fatiga visual** (**insomnio**), **dolor de cabeza**.

Ruido

Ruido ambiental constante (por la intensidad o frecuencia) que puede causar lesiones o enfermedades. **Proceso:** **estrés**, **fatiga mental**, **disminución de la productividad**.

Temperatura

Calor (por la intensidad o frecuencia) que puede causar lesiones o enfermedades. **Proceso:** **malestar**, **insomnio**, **dolor de cabeza**.

Riesgos por Factores Químicos

Estos son solo posibles si hay un manejo de suministros o si el edificio es antiguo o está mal ventilado.



Pulso y Componentes Orgánicos Volátiles (COV)

Riesgos: **Intoxicación** (por la intensidad o frecuencia) que puede causar lesiones o enfermedades. **Proceso:** **malestar**, **insomnio**, **dolor de cabeza**.

Prevención para el riesgo de Pulso y COV en una oficina:

Pulso: **Limpieza** (por la intensidad o frecuencia) que puede causar lesiones o enfermedades. **Proceso:** **malestar**, **insomnio**, **dolor de cabeza**.

Riesgos por Factores Biológicos

En un entorno de oficina estándar, el principal riesgo biológico es la transmisión por contacto.

Alérgicos

Riesgos: **Intoxicación** (por la intensidad o frecuencia) que puede causar lesiones o enfermedades. **Proceso:** **malestar**, **insomnio**, **dolor de cabeza**.

Contaminación Cruzada

Riesgos: **Intoxicación** (por la intensidad o frecuencia) que puede causar lesiones o enfermedades. **Proceso:** **malestar**, **insomnio**, **dolor de cabeza**.

Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del Riesgo
1. Fatiga Visual (por Iluminación Inadecuada)	Alta (A)	Ligeramente Defina	MD
2. Estrés, Fatiga Mental y Dificultad de Concentración (por Ruido)	Alta (A)	Ligeramente Defina	MD
3. Malestar e Incomodidad (por Temperatura Inadecuada)	Medio (M)	Ligeramente Defina	TD
4. Pulso y Componentes Orgánicos Volátiles (COV)	Medio (M)	Ligeramente Defina	TD
5. Alérgicos (Moho, Ácaros, Esporas)	Medio (M)	Ligeramente Defina	TD
6. Contaminación Cruzada (Virus y Bacterias)	Medio (M)	Defina	MD