

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	Relaciones	Organización	Factores de riesgo
1	Trabajo	Relaciones	Organización	Factores de riesgo
2	Trabajo	Relaciones	Organización	Factores de riesgo
3	Trabajo	Relaciones	Organización	Factores de riesgo
4	Trabajo	Relaciones	Organización	Factores de riesgo
5	Trabajo	Relaciones	Organización	Factores de riesgo
6	Trabajo	Relaciones	Organización	Factores de riesgo
7	Trabajo	Relaciones	Organización	Factores de riesgo
8	Trabajo	Relaciones	Organización	Factores de riesgo
9	Trabajo	Relaciones	Organización	Factores de riesgo
10	Trabajo	Relaciones	Organización	Factores de riesgo

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 estrés y afecta la salud física y psicológica de los empleados.

En un hospital público, los trabajadores sufren un alto nivel de estrés por parte de los pacientes. La sobrecarga de trabajo, la falta de recursos y el conflicto interpersonal contribuyen a un ambiente de trabajo hostil.

En una empresa de telecomunicaciones, los trabajadores experimentan un alto nivel de estrés debido a la presión por cumplir con los objetivos de ventas y la falta de recursos. Esto genera un ambiente de trabajo hostil y afecta la salud física y psicológica de los empleados.

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 vas encontrando 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 vas encontrando 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, buscar soluciones y medidas preventivas para minimizar los posibles problemas de salud.

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

MEDICAL STAFF



3. Vigilancia de la salud

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

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

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

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

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

HEALTH CHECK

4. Promoción de la salud

Proponer hábitos saludables, alimentación equilibrada, ejercicio físico, manejo del estrés, entre otros.

Organizar charlas, talleres y campañas sobre temas como: salud 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

PREVENCIÓN

El objetivo de la medicina del trabajo es prevenir las enfermedades profesionales y promover la salud de los trabajadores.

El objetivo de la medicina del trabajo es prevenir las enfermedades profesionales y promover la salud de los trabajadores.

El objetivo de la medicina del trabajo es prevenir las enfermedades profesionales y promover la salud de los trabajadores.

PREVENCIÓN

El objetivo de la medicina del trabajo es prevenir las enfermedades profesionales y promover la salud de los trabajadores.

El objetivo de la medicina del trabajo es prevenir las enfermedades profesionales y promover la salud de los trabajadores.

El objetivo de la medicina del trabajo es prevenir las enfermedades profesionales y promover la salud de los trabajadores.



PREVENCIÓN

El objetivo de la medicina del trabajo es prevenir las enfermedades profesionales y promover la salud de los trabajadores.

El objetivo de la medicina del trabajo es prevenir las enfermedades profesionales y promover la salud de los trabajadores.

El objetivo de la medicina del trabajo es prevenir las enfermedades profesionales y promover la salud de los trabajadores.

PREVENCIÓN

El objetivo de la medicina del trabajo es prevenir las enfermedades profesionales y promover la salud de los trabajadores.

El objetivo de la medicina del trabajo es prevenir las enfermedades profesionales y promover la salud de los trabajadores.

El objetivo de la medicina del trabajo es prevenir las enfermedades profesionales y promover la salud de los trabajadores.

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

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 conectadas 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 carcassas 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 protección del trabajo, así como la gestión, elabores y control de los riesgos.

La finalidad es reducir la aparición de accidentes y enfermedades profesionales, a través de la gestión 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 Cuello)

Condiciones: Tensión en el soporte lumbar, aumento de tensión fascial, menor flujo de sangre, condensación (gas espigado), aumento de tensión en la zona cervical.

Consecuencias: Dolor lumbar (espaldas), dolor cervical (cuello de cuello), síndrome del túnel carpiano, problemas musculares.

Movimientos Repetitivos (Manos y Muñecas)

Condiciones: Fatiga muscular y tendinosa del tendón y el tendón, aumento de la presión articular, inflamación, dolor, hinchazón.

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

Alta Carga Mental

Condiciones: Tensión de alta intensidad, aumento de la actividad, concentración prolongada, tensión de atención, dificultad para dormir y descansar.

Consecuencias: Fatiga mental, dificultad de concentración, irritabilidad.

Falta de Ejercicio en el Trabajo y Poco

Condiciones: Menor actividad física, falta de ejercicio, aumento de la tensión muscular, dificultad para dormir y descansar.

Consecuencias: Tensión en la espalda y cuello, problemas circulatorios en las piernas.

Problemas para leer de espaldas

Condiciones: Tensión en el soporte lumbar, aumento de tensión fascial, menor flujo de sangre, condensación (gas espigado), aumento de tensión en la zona cervical.

Consecuencias: Dolor lumbar (espaldas), dolor cervical (cuello de cuello), síndrome del túnel carpiano, problemas musculares.

Problemas para trabajar del lado izquierdo

Condiciones: Tensión en el soporte lumbar, aumento de tensión fascial, menor flujo de sangre, condensación (gas espigado), aumento de tensión en la zona cervical.

Consecuencias: Dolor lumbar (espaldas), dolor cervical (cuello de cuello), síndrome del túnel carpiano, problemas musculares.

Problemas para leer de espaldas

Condiciones: Tensión en el soporte lumbar, aumento de tensión fascial, menor flujo de sangre, condensación (gas espigado), aumento de tensión en la zona cervical.

Consecuencias: Dolor lumbar (espaldas), dolor cervical (cuello de cuello), síndrome del túnel carpiano, problemas musculares.

Problemas para leer de espaldas

Condiciones: Tensión en el soporte lumbar, aumento de tensión fascial, menor flujo de sangre, condensación (gas espigado), aumento de tensión en la zona cervical.

Consecuencias: Dolor lumbar (espaldas), dolor cervical (cuello de cuello), síndrome del túnel carpiano, problemas musculares.

Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del Riesgo
1. Dolor de espalda (lumbal/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

Riesgo: **Visión inadecuada** (por la intensidad o escasez) que afecta la productividad y puede causar lesiones por fatiga visual (dolor de cabeza).

Consecuencia: Dolor de cabeza, fatiga visual, disminución de la productividad.

Ruido

Riesgo: **Ruido ambiental constante** (por equipos electrónicos, compañeros) que dificulta la concentración.

Consecuencia: Estrés, fatiga mental, dificultad para el trabajo cognitivo profundo.

Temperatura

Riesgo: **Calentamiento inadecuado** (por equipos electrónicos) que afecta el bienestar.

Consecuencia: Estrés, fatiga mental, disminución de la productividad.

Riesgos por Factores Químicos

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



Polvo y Compuestos Orgánicos Volátiles (COV)

Riesgo: Inhalación de polvo o la liberación de COV en el aire acondicionado o ventilación inadecuada. Puede causar irritación de las vías respiratorias, ojos, nariz y garganta.

Consecuencia: Irritación, alergias, problemas respiratorios.

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

Polvo: Limpieza frecuente y Mantenimiento Periódico de Filtros de ventilación.

Compuestos Orgánicos Volátiles (COV): Ventilación adecuada, uso de productos libres de COV, uso de mascarillas y guantes.

Riesgos por Factores Biológicos

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

Alergias

Riesgo: Exposición a alérgenos (por contacto con superficies, alimentos, mascotas, etc.) que puede causar reacciones alérgicas.

Consecuencia: Reacciones alérgicas, irritación.

Contaminación Cruzada

Riesgo: Transmisión de virus o bacterias por contacto con superficies contaminadas (teclados, ratones, etc.) o por contacto directo con personas infectadas.

Consecuencia: Infecciones, enfermedades.

Alergias

Riesgo: Exposición a alérgenos (por contacto con superficies, alimentos, mascotas, etc.) que puede causar reacciones alérgicas.

Consecuencia: Reacciones alérgicas, irritación.

Contaminación Cruzada

Riesgo: Transmisión de virus o bacterias por contacto con superficies contaminadas (teclados, ratones, etc.) o por contacto directo con personas infectadas.

Consecuencia: Infecciones, enfermedades.

Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del Riesgo
1. Fatiga Visual (por Iluminación Inadecuada)	Alta (A)	Ligeramente Dañina	MD
2. Estrés, Fatiga Mental y Dificultad de Concentración (por Ruido)	Alta (A)	Ligeramente Dañina	MD
3. Malestar e Incomodidad (por Temperatura Inadecuada)	Media (M)	Ligeramente Dañina	TD
4. Polvo y Compuestos Orgánicos Volátiles (COV)	Media (M)	Ligeramente Dañina	TD
5. Alergias (Polvo, Ácaros, Esporas)	Media (M)	Ligeramente Dañina	TD
6. Contaminación Cruzada (Virus y Bacterias)	Media (M)	Dañina	MD
+			