

# PSICOSOCIOLOGÍA

Los riesgos psicosociales son **fatores 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.

	1	2	3	4	5
1. Demanda mental	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
2. Demanda física	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja
3. Demanda social	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
4. Demanda temporal	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
5. Demanda organizacional	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
6. Demanda de control	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
7. Demanda de implicación	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
8. Demanda de autoridad	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
9. Demanda de responsabilidad	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
10. Demanda de competencia	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta

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



Un alto estrés en el trabajo se relaciona con factores como la exposición constante a estrés, la falta de control sobre las tareas, la presión por cumplir plazos y la falta de apoyo social. Los estrés crónicos pueden provocar problemas de salud física y mental, así como problemas de salud mental.

Un ambiente laboral saludable, que incluye factores como el acceso a la información por parte de los empleados, las condiciones de trabajo seguras y justas, la motivación y la satisfacción laboral, contribuye a una salud mental importante para el bienestar.

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.

Un alto estrés en el trabajo se relaciona con factores como la exposición constante a estrés, la falta de control sobre las tareas, la presión por cumplir plazos y la falta de apoyo social. Los estrés crónicos pueden provocar problemas de salud física y mental, así como problemas de salud mental.

# 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 qué ámbito y trabajo se desarrolle.

En las personas de trabajo realizan sus actividades para proteger su salud. La medicina del trabajo para entender las, y comprender sobre la medicina en el trabajo, y las personas que la desarrollan.

Es importante que comprendas, que, para comprender, saber la medicina del trabajo es más que saber la medicina, es saber el trabajo de las personas de prevención, por eso vamos a mencionar algunas que en tu vida de trabajo te dejan.

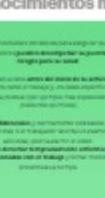
## 1. Prevenir enfermedades profesionales



## 3. Vigilancia de la salud



## 2. Reconocimientos médicos



## HEALTH CHECK

## 5. Investigación de enfermedades laborales



## 4. Promoción de la salud



## historia para entender la medicina del trabajo



TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVO	MÉTODO	RESULTADO
Estudio descriptivo	Conocer la situación actual de la salud en la población.	Encuestas, censos, observación.	Información detallada sobre la salud de la población.
Estudio analítico	Investigar la relación entre variables.	Experimentación, análisis estadístico.	Relaciones causales entre variables.
Estudio predictivo	Prever futuros cambios en la salud.	Modelos matemáticos, simulación.	Proyecciones de salud futura.
Estudio evaluativo	Evaluar la eficacia de intervenciones.	Comparación, análisis.	Evaluación de resultados.

# 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 a choques con objetos	Baja (B)	Ligeramente Dañino	T	
2	Cortes o atrapamientos	Baja (B)	Dañino	TO	
3	Incendios	Baja (B)	Dañino	MO	
4	Almacenamiento inadecuado	Media (M)	Dañino	TO	
5	Caidas al mismo nivel	Media (M)	Ligeramente Dañino	T	
6	Riesgo eléctrico	Media (M)	Dañino	MO	
+					



- **Riesgo eléctrico**, presente por la gran cantidad de ordenadores, regletas, cargadores y pantallas conectadas durante muchas horas. Para prevenirla, 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 prevenirla, 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.

# 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



	Riesgo	Probabilidad	Severidad	Evaluación del Riesgo
1.	Dolor de espalda (lumbosacral) y contracturas.	Media (M)	Dolorosa	MO
2.	Síndrome del Túnel Carpal y tendinitis en manos/manicurias.	Media (M)	Dolorosa	MO
3.	Fatiga mental, dificultad de concentración e irritabilidad.	Alta (H)	Ligeramente dolorosa	MO
4.	Tensión cervical y hombros, problemas circulatorios en las piernas.	Alta (H)	Ligeramente dolorosa	MO



# 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.



### 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 polvos o las partículas difundiéndose a la atmósfera que contienen compuestos orgánicos volátiles. Posible exposición a COV. Manejos por impresoras, maletines, monitores o pantallas de impresión.

Consecuencia: Fisico, alergia, irritación de ojos y respiratoria.

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

Polvo: Limpieza Manual Presumida y Mantenimiento Periódico de Filtros de ventilación.

Compuestos Orgánicos Volátiles (COV): Ventilación Interna (uso limitado de resinas y adhesivos). Evitada de impresoras. Cobertura del Aire.

### Riesgos por Factores Biológicos

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

**Alergias:** Riesgo: Predisposición genética. Alergias se registran en el entorno de ventilación y afección a la salud y el bienestar.

**Contaminación Cruzada:** Riesgo: Transmisión de virus y bacterias (por contacto directo, consumo de alimentos, intercambio de fluidos, consumo de polvos, enfermedades de los ojos de los trabajadores).

**Consumo de agua:** Riesgo: Predisposición genética.

Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del Riesgo
Riesgo Visual (por Iluminación Inadecuada)	Alta (A)	Ligeramente Definido	MD
Estrés, Fatiga Mental y Dificultad de Concentración (por Ruido)	Alta (A)	Ligeramente Definido	MD
Molestia e Incomodidad (por Temperatura Inadecuada)	Media (M)	Ligeramente Definido	TO
Polvo y Compuestos Orgánicos Volátiles (COV)	Media (M)	Ligeramente Definido	TO
Alergias (Alergia, Asma, Esterior)	Media (M)	Ligeramente Definido	TO
Contaminación Cruzada (Virus y Bacterias)	Media (M)	Definido	MD