

## Enunciado.

En esta unidad de trabajo hemos visto conceptos muy variados referidos a las medidas de prevención y protección existentes, así como la importancia de la información y formación de los trabajadores y las trabajadoras para prevenir los riesgos laborales, para finalizar con el plan de actuación ante una emergencia...

➤ Para aplicar lo aprendido, te proponemos la siguiente tarea:

Describe 10 factores de riesgo a los que está expuesto un trabajador que presta sus servicios en puestos de trabajo del sector de la informática (oficinas y despachos). Indica cuáles son sus consecuencias, cómo puede afectar a la salud del trabajador, qué técnica de prevención es la más adecuada, cuál es la medida preventiva que debe utilizarse y, en su caso, qué medidas de protección deberían usarse (protección colectiva o EPIs).

Factor de riesgo	Consecuencia	Daños a la salud	Técnica de prevención	Medidas preventivas	Medidas de protección
<b>Cables por el suelo.</b>	Caídas al mismo nivel.	Torceduras, esguinces, luxaciones, fracturas, ...	Higiene industrial	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Correcta canalización del cableado.</li> </ul>	
<b>Cajones mal cerrados u objetos en zonas de tránsito.</b>	Golpes contra objetos.	Traumatismos superficiales.	Higiene industrial	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Puesto de trabajo en perfecto estado.</li> <li>○ Zonas de paso despejadas.</li> <li>○ Organización del almacenamiento de cajas/paquetes.</li> <li>○ Correcta iluminación de las zonas de tránsito.</li> </ul>	
<b>La mayoría o la totalidad de las jornadas de trabajo sentado.</b>	Fatiga muscular.	Dolores de espalda, cervicales, en hombros o brazos, ...	Ergonomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sillas ergonómicas.</li> <li>○ Reposapiés.</li> <li>○ Correcta situación de las PVDs.</li> </ul>	

<b>Uso de PVDs.</b>	Fatiga visual.	Picor ocular, cefaleas, trastornos de la agudeza visual, lagrimeo, ...	Ergonomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Correcta colocación de los puestos de trabajo para evitar reflejos.</li> <li>○ Ajuste de la iluminación artificial si esta fuese incorrecta o insuficiente.</li> <li>○ Toma de descansos mirando hacia otros puntos que no sea la pantalla.</li> </ul>	
<b>Iluminación insuficiente.</b>	Fatiga visual.	Picor ocular, cefaleas, trastornos de la agudeza visual, lagrimeo, ...	Ergonomía / Higiene industrial	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Correcto ajuste de la iluminación artificial, cuando con la iluminación natural, la cual es preferible, sea insuficiente.</li> </ul>	
<b>Ruido ambiente.</b>	Disconfort acústico.	Trastornos en el sistema nervioso, disconfort, falta de concentración, ...	Ergonomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Separación de los puestos de trabajo por mamparas.</li> <li>○ Cuarto separado para máquinas de copistería.</li> <li>○ Sala aparte para reuniones y recepción de clientes.</li> </ul>	

<b>Climatización inadecuada.</b>	Disconfort térmico.	Resfriados, gripes, golpes de calor, malestar, ...	Higiene industrial	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uso de un correcto sistema de climatización.</li> </ul>	
<b>Grandes salas con muchos empleados.</b>	Contaminantes biológicos.	Enfermedades infectocontagiosas.	Higiene industrial	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Compartimentación de los puestos de trabajo.</li> <li>○ Correcta ventilación de los espacios.</li> </ul>	
<b>Uso de tijeras, chinchetas, grapas, ...</b>	Cortes y pinchazos.	Cortes, heridas, ...	Higiene industrial	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Correcto orden en los espacios de trabajo.</li> <li>○ Correcta formación de los empleados.</li> </ul>	
<b>Sobrecarga de trabajo y falta de organización.</b>	Sobrecarga mental.	Estrés, cefaleas, trastornos del sistema nervioso, ...	Psicología aplicada	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Realizar tareas variadas.</li> <li>○ Paradas periódicas.</li> <li>○ Correcta planificación de los trabajos.</li> </ul>	