

---ACTIVIDADES TEMA 13---

1- Página 312: 1, 3.

Ejercicio 1: Define qué es un lugar de trabajo. Describe tres ejemplos de lugares de tu sector profesional.

Es un área (edificada o no) en la que los trabajadores deben permanecer o a la que pueden acceder por su trabajo. Tres lugares de trabajo de un programador pueden ser un instituto o escuela, una oficina y una casa.

Ejercicio 3: Pon un ejemplo de un factor de riesgo estructural de tu sector profesional y comenta los posibles efectos y las medidas de prevención que deben tomarse.

Un ejemplo puede ser un golpe o una caída al tropezar por tener los cables del ordenador y otros dispositivos enrollados entre sí, obstaculizando el paso.

Efectos: Caídas, golpes, electrocución, daños en los dispositivos inteligentes.

Prevención: Dejar el espacio suficiente de paso, ordenar los cables de vez en cuando.

2- Página 320: 10, 11, 12, 21, 26, 29.

Ejercicio 10: Los factores de riesgo derivados de las condiciones medioambientales ¿pueden producir más accidentes o más enfermedades profesionales? Razona tu respuesta.

Producirán más enfermedades profesionales, ya que la inmensa cantidad de factores de riesgo en esta categoría afecta directamente a la salud del trabajador, por ejemplo, deshidratación, sordera, síndrome del dedo blanco, vómitos, corrosión o virus y bacterias.

Ejercicio 11: Clasifica los siguientes riesgos o efectos según el factor de riesgo medioambiental que los puede producir: a) golpe de calor; b) dedo blanco; c) quemadura en la mano por un ácido; d) gripe; e) hipotermia.

Golpe de calor: Agente físico (temperatura).

Dedo blanco: Agente físico (vibración).

Quemadura en la mano por un ácido: Agente químico.

Gripe: Agente biológico.

Hipotermia: Agente físico (temperatura).

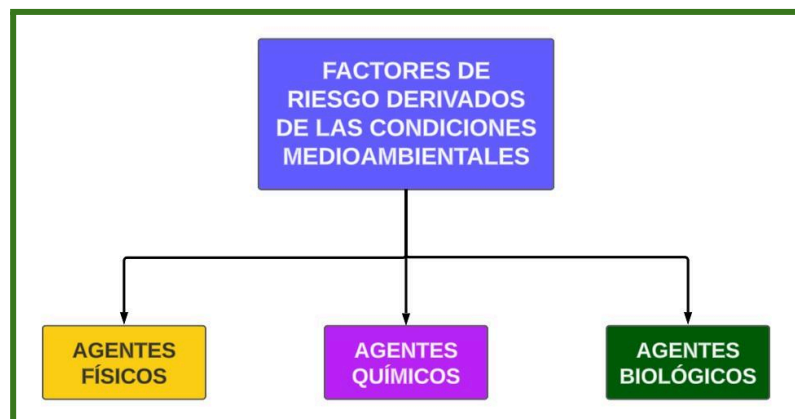
Ejercicio 12: Pon un ejemplo de un factor de riesgo medioambiental de tu familia profesional.

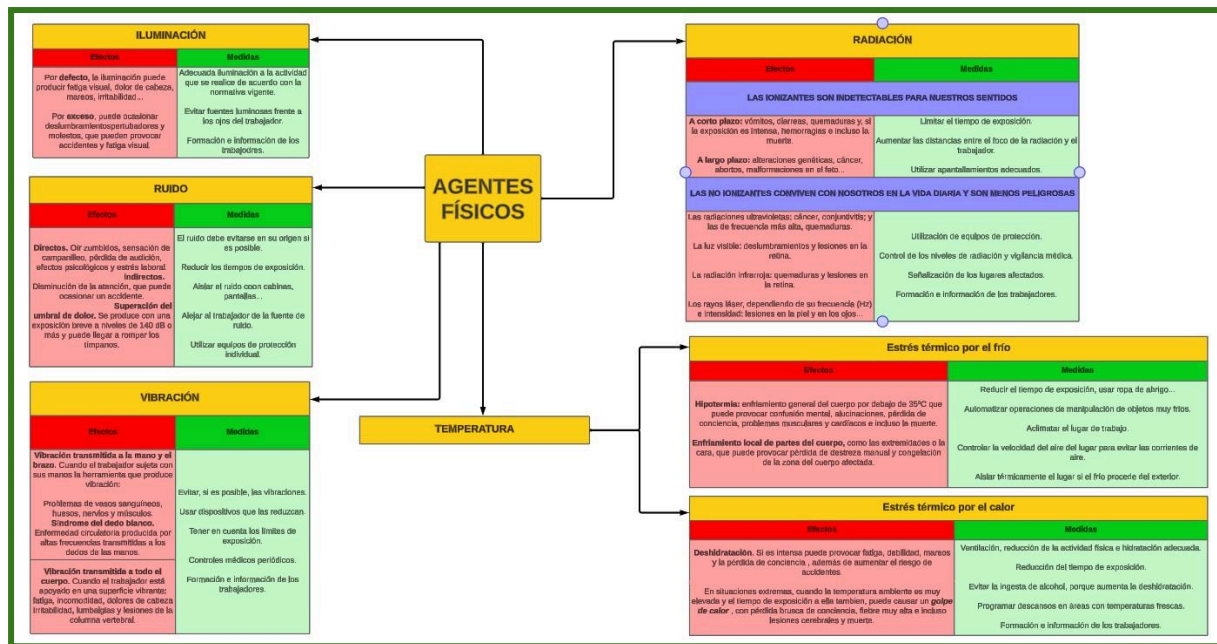
Un informático o programador que por trabajo se pasa mirando la pantalla de su ordenador durante más de ocho horas diarias. Esto podría causarle fatiga visual, mareos, dolor de cabeza e irritabilidad.

Ejercicio 21: Comenta en cada caso el daño que puede sufrir un trabajador:

- a) **Inhalación de monóxido de carbono:** Puede sufrir dolor de cabeza, náusea, vómitos, mareo, visión borrosa, confusión, dolor en el pecho, debilidad, falla cardíaca, dificultad para respirar, convulsiones y coma.
- b) **Contacto con fibras sintéticas:** Puede sufrir reacciones alérgicas, irritación y picazón de la piel, enrojecimiento y sarpullido.
- c) **Inhalación de disolventes:** Puede sufrir hipocalcemia, debilidad muscular, acidosis metabólica severa, alteraciones neurológicas, renales, gastrointestinales y electrolíticas.
- d) **Contacto con fluoruro:** Puede sufrir fluorosis dental, fluorosis ósea, problemas de la tiroides, problemas neurológicos, problemas cardiovasculares, acné y otros problemas de la piel.

Ejercicio 26: Haz un esquema de los factores de riesgo medioambientales. Incluye el tipo de agente, así como los principales efectos y medidas. **(Ampliar las imágenes al máximo para poder leer su texto).**





AGENTES QUÍMICOS	
Efectos	Medidas
Anestésicos. Son depresores del sistema nervioso y pueden provocar accidentes por pérdida de atención: disolventes industriales, barnices...	Como norma general: <ul style="list-style-type: none"> Sustituir el contaminante por otra sustancia menos peligrosa siempre que se pueda. Reducir la cantidad de contaminante en el lugar de trabajo. Tener una adecuada ventilación de la zona de trabajo. Reducir al mínimo el número de trabajadores expuestos y los tiempos de exposición. Mantener el lugar de trabajo ordenado y limpio.
Asfixiantes por desplazamiento. Dificultan e impiden la respiración al desplazar al oxígeno en el aire y los pulmones: nitrógeno, butano, metano...	
Asfixiantes de tipo químico. Dificultan e impiden la respiración al obstaculizar la llegada de oxígeno a las células: monóxido de carbono, ácido cianhídrico, ácido sulfhídrico...	De manera específica: <ul style="list-style-type: none"> Aislar los procesos con altas concentraciones. Utilizar procesos de extracción de aire contaminado, como campanas extractoras. Aumentar la distancia entre el foco emisor y el trabajador. Proporcionar equipos de protección individual. Instalar detectores ambientales de contaminantes químicos. Formar e informar a los trabajadores.
Cancerígenos. A largo plazo pueden producir cáncer: plomo, amianto, benceno, mercurio...	
Corrosivos. Destruyen los tejidos humanos: ácidos, álcalis, fluoruros...	
Irritantes. Provocan irritación en la piel y las mucosas: ácidos, álcalis, amoníaco, cloro, formol...	
Neumoconióticos. Provocan problemas pulmonares que pueden degenerar en cáncer: fósforo, plomo, cemento, mármol, yeso...	
Sensibilizantes. Generan reacciones alérgicas, como asma o dermatitis: acrílicos, medicamentos, fibras sintéticas...	

AGENTES BIOLÓGICOS	
Efectos	Medidas
Bacterias. Enfermedades como el tétanos, la tuberculosis o la brucelosis.	Las medidas en general son: <ul style="list-style-type: none"> Mantenimiento del lugar de trabajo, orden y limpieza. Procedimientos adecuados para evitar o disminuir el riesgo. Reducir el número de trabajadores expuestos Utilizar equipos de protección colectiva e individual. Otras medidas higiénicas: <ul style="list-style-type: none"> Prohibición de comer y beber en zonas de trabajo. Lavarse las manos siempre antes de comer o beber. Disponer de zonas de aseo y almacenamiento de materiales. No utilizar la misma ropa en la calle y en el trabajo. Formación e información de los trabajadores.
Virus. Enfermedades víricas como la gripe, la hepatitis, el herpes o el sida. Existen virus en el grupo de riesgo 4.	
Hongos. Enfermedades infecciosas como la histoplasmosis, a la que están expuestos el sector agrícola o el de la jardinería, y diferentes tipos de «tiñas», que afectan a la piel, cabellos y uñas en trabajadores que están en contacto con animales.	
Parásitos. Enfermedades como la anquilostomiasis, que produce anemia en los infectados, o la sarna, a la que están expuestos los trabajadores sanitarios.	

Ejercicio 29: El amianto es un mineral que durante mucho tiempo ha usado en la industria y en la construcción, pero:

a) ¿Para qué se usaba?

Se utilizaba en pinturas y barnices para revestimientos, como materiales de fricción en frenos y embragues de vehículos y maquinarias, en procesos de filtración y electrolíticos donde se requiere resistencia al ataque químico, en revestimientos de hornos y calderas o en instrumentos de laboratorio.

b) ¿Qué riesgo tiene para la salud?

Las fibras de amianto pueden liberarse en forma de fibras microscópicas, que se expanden por el aire y, por inhalación, se introducen en los pulmones pudiendo originar diversas enfermedades mortales (asbestosis, placas pleurales, mesotelioma, etc.) que suelen tardar varios años en manifestarse.

3- Página 325: 31, 33, 34, 35, 36, 38.

Ejercicio 31: Una técnica en actividades comerciales sufre problemas de espalda producidos por la cantidad de horas que está de pie en una tienda. ¿Cuáles crees que serán las consecuencias de esta situación?

Sus consecuencias estarán derivadas con la carga de trabajo física, lo que puede producir en la mujer: fatiga y tensión muscular en piernas, espalda y cuello al disminuir el flujo de sangre en estas zonas, inflamación en las venas (que aumenta el riesgo de padecer varices). Además también puede ser origen de problemas en las articulaciones de la columna, caderas, rodillas y pies.

Ejercicio 33: Clasifica los siguientes factores de riesgo derivados de la carga y organización del trabajo.

- a) **Malas relaciones con los compañeros:** derivado de la organización de trabajo (estrés).
- b) **Trabajo con decisiones complejas:** derivado de la organización de trabajo (estrés).
- c) **Manipulación de cargas:** derivado de la carga de trabajo (carga física).
- d) **Trabajo repetitivo:** derivado de la organización de trabajo (insatisfacción laboral).
- e) **Trabajo nocturno:** derivado de la organización de trabajo (insatisfacción laboral).

Ejercicio 34: Indica si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones. Justifica tu respuesta.

- a) **La postura de trabajo es un factor de riesgo derivado de la carga física.**
Verdadero.

- b) La ergonomía estudia el nivel de actividad mental necesaria para el desarrollo de una tarea.**

Falso. La ergonomía estudia el trabajo en relación con el entorno en el que se lleva a cabo (lugar de trabajo) y con quienes lo realizan (los trabajadores).

- c) El cambio de destino puede provocar insatisfacción laboral.**

Verdadero.

- d) El síndrome de *burnout* es un desgaste profesional por una situación continuada de fatiga física.**

Falso. El burnout es un desgaste profesional por estar sometido a estrés emocional continuado.

- e) El estrés laboral puede ser provocado por la temperatura.**

Verdadero.

- f) Una tarea penosa puede provocar fatiga física independientemente de la experiencia del trabajador.**

Falso. La fatiga física se produce por la sensación de cansancio y malestar del trabajador, en otras palabras, con la experiencia que está sufriendo el trabajador.

- g) Para evitar la insatisfacción laboral, se puede tener en la organización un estilo de mando autoritario.**

Verdadero.

- h) La fatiga física del trabajador se puede convertir en crónica y provocar problemas cardíacos.**

Verdadero.

Ejercicio 35: Pon un ejemplo de un factor de riesgo derivado de las condiciones ergonómicas y psicosociales de tu sector profesional. – Comenta las medidas de prevención que se deben tomar en ese caso.

Un informático que le han encargado un proyecto a gran escala para que diseñe una base de datos para una empresa bancaria. Pero, debido al equipo tan pequeño que le han proporcionado y el límite de tiempo tan escaso que se le ha entregado ha terminado sucumbiendo ante el estrés.

Las medidas de prevención podrían ser: organizar el tiempo de la mejor forma posible, distribuir correctamente el trabajo en equipo o una comunicación rápida y eficiente (cómo los dispositivos inteligentes).

Ejercicio 36: ¿Puede un trabajador <<estar quemado>>? ¿Y estar acosado?

Razona tu respuesta.

Sí, puede estar sufriendo ambas cosas, la primera hace referencia al síndrome de burnout (que es el desgaste profesional por estar sometido a estrés emocional continuado) y la segunda al mobbing (acoso moral y psicológico hacia un trabajador de forma sistemática por su entorno laboral durante un tiempo prolongado).

Ejercicio 38: Identifica los factores de riesgo derivados de las condiciones ergonómicas y psicosociales que pueden darse en los siguientes trabajos:

- a) **Mozo de almacén:** trabajo con cambios de turnos, monótono y repetitivo, cambios de destino, inestabilidad en el empleo.
- b) **Médico del servicio de ambulancias de urgencias:** trabajo nocturno, jornadas intensas y prolongadas.
- c) **Vendedora de libros con objetivos de ventas elevados:** trabajo monótono y repetitivo, falta de autonomía en la decisión sobre los aspectos relativos a la tarea.
- d) **Vigilante nocturno:** trabajo nocturno, con cambios de turno, monótono y repetitivo, jornadas intensas y prolongadas.
- e) **Economista que trabaja como administrativo en la centralita de teléfonos:** trabajo monótono y repetitivo, estilo de mando no adecuado, cambios de destino.
- f) **Temporera agrícola:** jornadas intensas y prolongadas, falta de autonomía en la decisión aspectos relativos a la tarea que se realiza.