**POSIBLES RIESGOS EN DEPARTAMENTOS INFORMÁTICOS**

**FACTORES DE RIESGOS FÍSICOS**

**Caídas y golpes contra objetos**

Tropezones con cables de teléfono y ordenadores, golpes en las piernas con cajones mal cerrados o cajas que se encuentran en los lugares de paso, pasillos con anchura insuficiente, resbalones a causa de suelos mojados, etc.

Estos accidentes suelen dar en lesiones como fracturas, luxaciones, torceduras, esguinces, distensiones y traumatismos superficiales.

medidas preventivas:

Implantar en la empresa o departamento un plan organizado de orden y limpieza.

* Canalización de todo el cableado de ordenadores y demás instalaciones eléctricas.
* Mantener las zonas de paso despejadas.
* Indicar mediante señales de advertencia las zonas peligrosas, tal como suelos mojados.

Los trabajadores se deben responsabilizar del orden y limpieza de todos los elementos de su puesto de trabajo. Realizarán una inspección visual periódica.

**Posturas y movimientos adoptados**

Los principales riesgos de tipo físico asociados al trabajo en oficinas y departamentos informáticos, están directamente relacionados con las posturas y movimientos realizados en el trabajo con ordenador.

Permanecer continuamente sentado en la misma postura, además de afectar a la circulación sanguínea, puede conllevar fatiga y problemas musculoesqueléticos.

**Medidas preventivas (para mantener una postura corporal correcta):**

***La superficie o mesa de trabajo*** debe tener unas dimensiones adecuadas para que la persona que trabaje en ella pueda alcanzar todos los elementos necesarios sin necesidad de adoptar posturas forzadas.

***Diseño de la silla de trabajo*** debe ser adaptable al 90% de la población trabajadora y los sistemas de ajuste deben ser de fácil manejo. De ello va a depender que el trabajador pueda mantener, durante su trabajo, la espalda recta y relajada y el cuello en una postura no forzada.

***Altura e inclinación de la pantalla*** la pantalla debe colocarse a una altura que haga coincidir el borde superior de la misma con la altura de los ojos y ligeramente inclinada (borde inferior hacia nosotros). Se tiene que conseguir evitar el dolor y el disconfort de la musculatura del cuello y los hombros.

***El teclado, El ratón y el reposamuñecas*** Es recomendable que la posición del teclado permita, a la persona, mantener los brazos doblados por el codo, con un ángulo de 90º, con la espalda recta y los hombros en postura relajada mientras trabaja.

Con la mano sobre el ratón y la muñeca recta, el codo debe formar un ángulo recto y el brazo debe poder descansar sobre la mesa.

Sobre el reposamuñecas, solo es recomendable para personas que tengan manos pequeñas, ya que si el usuario tiene una mano mayor, la musculatura de la propia mano le sirve para apoyarla en la mesa y mantener la muñeca en su correcta posición.

**Manipulación manual de cargas**

En algunas ocasiones, los informáticos deben manejar pesos como: ordenadores (torres), monitores, impresoras, etc. Para evitar el dolor de espalda producido por la manipulación incorrecta de las cargas se debe formar a los trabajadores en la forma correcta de realizar ese trabajo.

Medidas preventivas:

* Colocar los pies separados.
* Flexionar las rodillas.
* Acercar la carga lo máximo posible al cuerpo.
* Mantener la espalda recta y ligeramente inclinada hacia adelante.
* Elevar la carga realizando la fuerza con las piernas y no con la espalda.

**Fatiga visual**

La mayor parte de las tareas que se realizan en los departamentos informáticos se basan en la lectura y creación de código. Éstas requieren una exigencia visual elevada, y por tanto un riesgo de fatiga visual. Sus causas principales son:

* Contraste y brillo de la pantalla inadecuadamente ajustados.
* Iluminación del puesto de trabajo insuficiente o excesiva que obligue al usuario a forzar la vista.
* Reflejos que inciden sobre la pantalla.

Medidas preventivas:

Para evitar los reflejos se ajustará el brillo y el contraste mediante los botones situados en la propia pantalla.

Se recomienda que el nivel de iluminación sea la adecuada. Las fuentes de iluminación, tanto las naturales como las artificiales, deben ser paralelas a la posición del puesto de trabajo.

**Radiaciones y campos electromagnéticos**

Las radiaciones y campos electromagnéticos forman parte cualquier departamento de las oficinas y especialmente en los departamentos informáticos. Se originan en ordenadores, servidores, teléfonos móviles, lámparas, etc.

Los campos electromagnéticos generados por las pantallas de visualización pueden interferir en el correcto funcionamiento de los dispositivos informáticos y causar molestias al operador (descargas electrostáticas).

Es importante contar en la instalación, con una adecuada puesta a tierra y un buen mantenimiento de los niveles de humedad ambiental.

Se puede deducir que los niveles de exposición a los que se encuentra cualquier trabajador que utiliza pantallas de visualización se encuentran muy por debajo de los límites de exposición establecidos por la normativa europea.

Aun así, debes saber que aplicar medidas de prevención para conseguir que los trabajadores absorban dosis de radiaciones en la oficina muy inferiores a los límites legales, disminuye el riesgo de afectar a su salud y rendimiento laboral.

**FACTORES DE RIESGOS QUIMICOS**

**Fugas (producidas por equipos informáticos)**

**La falla de un componente que conforma el ordenador de trabajo puede provocar la expulsión de gases nocivos para la salud.**

**Es importante hacer una revisión de los equipos como medida de prevención ante una posible fuga.**

**FACTORES DE RIESGOS BIOLÓGICOS**

**Exposición a virus**

**El posible contagio de cualquier tipo de virus es un riesgo constante lo que puede afectar al rendimiento de los empleados e incluso provocar bajas en el equipo de trabajo.**

**Cómo medidas se puede aumentar la ventilación del entorno de trabajo**

**Alergias**

**Atendiendo a la localización del espacio**

**FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES**

**Carga de trabajo**

La carga de trabajo en un departamento informático no únicamente puede estar vinculado al exceso de tareas, también puede deberse a otros factores como por ejemplo el desconocimiento de la totalidad del proceso en el que se está trabajando o a la falta de autonomía suficiente para tomar decisiones, rectificar errores o marcar el propio ritmo de trabajo.

**Inseguridad laboral**

Se trata de una preocupación constante derivada de la inestabilidad del trabajo y de las condiciones cambiantes del mismo. Los resultados económico financieros que la empresa esté obteniendo de su actividad pueden generar algunas de las consecuencias de riesgos que nombramos más adelante (trastornos, ansiedad, estrés, etc.).

**Exclusión**

Nos referimos a la exclusión y discriminación laboral producida en el puesto de trabajo y que tiene como consecuencia la exclusión del trabajador por motivos de género, edad, religión, social o ideológico, entre otros.

También puede producirse por razones o prejuicios personales hacia alguno de los miembros del departamento.

Las consecuencias de los factores de riesgo psicosocial pueden llegar a ser entre otros:

* Desmotivación, aburrimiento, sentimiento de ansiedad o estrés en el trabajo.
* Dolor y tensión muscular.
* Mayor número de errores debido a la monotonía o al exceso de presión de tiempo.
* Mayor absentismo relacionado con el estrés.
* Trastornos del sueño, ansiedad, depresión.

Medidas preventivas:

* Procurar que el trabajador tenga la máxima información sobre la totalidad del proceso en el que está trabajando para poder organizarse con sentido común.
* Diseñar tareas y procesos de tal forma que se asegure que la información se percibe claramente. Evitando las aglomeraciones de las tareas y mejorar los flujos de trabajo calendarizando los objetivos.
* El trabajador debe recibir previamente y al inicio de su incorporación al puesto, toda la información referente a los lenguajes y programas informáticos en los que va a consistir su trabajo, ya que deberá estar familiarizado con ellos si no los ha trabajado anteriormente.
* Alternar el trabajo frente a los monitores con otras tareas que exijan la interacción con más miembros de su departamento.
* Fomento y participación en actividades sociales fuera del ámbito laboral que refuercen los lazos entre los miembros de los diferentes departamentos de la empresa.