### **Caso práctico sobre los riesgos derivados de la carga de trabajo.**

Alberto cursó el ciclo superior de Desarrollo de Aplicaciones Web y trabaja como diseñador web freelance. Pasa casi todo el tiempo sentado frente a un ordenador. Está contento, pues se trata de un trabajo donde hay libertad de horarios, elige los proyectos y no tiene jefes. Pero también tiene inconvenientes, pues trabaja solo, tiene que llevar la contabilidad, tratar con los clientes (algo que no soporta), los horarios de trabajo son interminables (más de 40 horas semanales) y a veces piensa que por más que estudie no va a ser capaz de mantener el ritmo de actualización que exige su trabajo.

1. **Señala los riesgos derivados de la carga de trabajo a los que está expuesto Alberto.**

Respecto a la carga física está expuesto a un esfuerzo físico bastante elevado por las largas jornadas sentado y a una postura incorrecta en caso de no seguir las recomendaciones médicas. Además dada la gran carga de trabajo probablemente no esté respetando las recomendaciones en relación con los descansos.

Sobre la carga mental cabe destacar la exigencia mental de su puesto de trabajo, pues se encarga de una gran cantidad de labores y su horario de trabajo es demasiado largo.

1. **Indica los posibles daños que pueden derivarse y cómo puede prevenirlos.**

En su puesto de trabajo puede desarrollar fatiga visual, fatiga muscular, dolores de cabeza, insomnio, irritabilidad, ansiedad, estrés, el síndrome del túnel carpiano (y demás afecciones físicas a causa de la postura), etc.

Para prevenir todos estos problemas es recomendable tener una postura correcta, realizar pausas en el trabajo, adaptar la cantidad de información a la capacidad del trabajador, cumplir con la normativa sobre pantallas de visualización de datos, etc