



## Ejercicios UD 2 – Formación y Orientación Laboral (FOL)

1- La Legislación sobre productos químicos peligrosos identifica el principio "STOP":

- *La **Sustitución** del agente causante del riesgo. A continuación, considerar*
- *Las medidas **Técnicas** de control. A continuación*
- *Las medidas **Organizativas**. Y, finalmente*
- *La protección **Personal** si todo lo demás no ofrece protección suficiente.*

Indica en qué orden deberían adoptarse las siguientes medidas de acuerdo con el principio STOP: aislamiento, higiene personal, sustitución del agente químico, reducción del tiempo de exposición, ventilación, protección individual y aspiración.

- **Sustitución**: sustitución del agente químico.
- **Técnicas de control**: reducción del tiempo de exposición.
- **Organizativas**: aislamiento, ventilación, aspiración.
- **Personal**: higiene personal, protección individual.

2- Localiza en la página web del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo ([www.insht.es](http://www.insht.es)), en «Normativa», el Real Decreto 664/1997 sobre agentes biológicos, e indica cómo se clasifican estos en función de su riesgo de infección.

a) **Agente biológico del grupo 1**: aquél que resulta poco probable que cause una enfermedad en el hombre.

b) **Agente biológico del grupo 2**: aquél que puede causar una enfermedad en el hombre y puede suponer un peligro para los trabajadores, siendo poco probable que se propague a la colectividad y existiendo generalmente profilaxis o tratamiento eficaz.

c) **Agente biológico del grupo 3**: aquél que puede causar una enfermedad grave en el hombre y presenta un serio peligro para los trabajadores, con riesgo de que se propague a la colectividad y existiendo generalmente una profilaxis o tratamiento eficaz.

d) **Agente biológico del grupo 4**: aquél que causando una enfermedad grave en el hombre supone un serio peligro para los trabajadores, con muchas probabilidades de que se propague a la colectividad y sin que exista generalmente una profilaxis o un tratamiento eficaz.

3- Identifica si en el sector profesional de tu ciclo formativo existe riesgo de estrés térmico.

Puesto que la actividad física se reduce a teclear y visualizar una pantalla, además de el movimiento que se pueda requerir para desplazarse, no debería existir riesgo de estrés térmico. Dicho esto, si la oficina se encuentra en una ubicación calurosa y/o es verano, puede existir el riesgo de estrés térmico y el lugar de trabajo debería ventilarse/refrescarse para estar a una temperatura entre 17°C y 27°C. Además, también debería regularse la humedad relativa entre 30% y 70% para evitar dicho riesgo.

4- Realiza un listado de las tareas que se realizan en tu actividad profesional y señala el nivel mínimo de iluminación requerido.

- **Análisis de requisitos**
- **Diseño de software**
- **Codificación**
- **Testeo**
- **Documentación**
- **Explotación (deploy)**
- **Mantenimiento**

Puesto que la mayoría de dichas tareas se desempeñan frente a una pantalla (si no todas), el nivel mínimo de iluminación requerido es de 500 lux, haciendo este nivel referencia a un grado de exigencia visual alta.

**TEST** (*respuesta abierta y respuesta correcta marcadas en azul*)  
(0,4 puntos, excepto la nº 11 que vale 1 punto)

1- Un fuego con origen en la quema de papeles y restos de madera es de clase:

- a) **A**
- b) B
- c) C
- d) D

2- Cuando se produce un incendio en un almacén donde hay muchos objetos de madera, esta actúa como:

- a) **Combustible**
- b) Comburente
- c) Foco de ignición
- d) Reacción en cadena

3- Si hay riesgo de agentes químicos de entrada por la vía de acceso parenteral, quiere decir que entran por:

- a) Sistema digestivo
- b) Sistema respiratorio
- c) Sistema Nervioso
- d) **Heridas**

4- Si hablamos del tétanos estamos hablando de:

- a) Riesgos físicos.
- b) Riesgos químicos
- c) **Riesgos biológicos**
- d) Riesgos organizativos.

5- ¿Qué medida se tomaría en primer lugar para prevenir las consecuencias del ruido?

- a) Reducir el tiempo de exposición al ruido.
- b) Eliminar la fuente del ruido, o aislar las fuentes que lo originan.
- c) Uso de protectores auditivos y realización de audiometrías.
- d) **Cambiar al trabajador de puesto. (Justificación: sustituir el riesgo como primera medida).**

6- Se produce mobbing si es un hostigamiento:

- a) Ocasional y puntual.
- b) Semanal
- c) **De forma sistemática durante seis meses. (Justificación: al menos seis meses).**
- d) Ninguna de las respuestas anteriores.

7- Las vibraciones que se producen al viajar en metro son:

- a) **De muy baja frecuencia.**
- b) De baja frecuencia.
- c) De muy alta frecuencia.
- d) Todas las respuestas son correctas.

8- Si en un local se realizan trabajos sedentarios, la temperatura deberá estar entre:

- a) 14-25°C
- b) 14-27°C
- c) **17-27°C**
- d) 15-27°C


9- La fatiga crónica se produce:

- a) Por un exceso de esfuerzo físico.
- b) Por un exceso de esfuerzo físico que se prorroga en el tiempo.
- c) Por un exceso de esfuerzo mental.
- d) **Por un exceso de esfuerzo mental que se prorroga en el tiempo.**

10- Indica si son verdaderas (V) o falsas (F) las siguientes afirmaciones (justificación en caso de posible duda):

- a) **Es fundamental que los lugares de trabajo estén bien señalizados, así como mantener el orden y la limpieza para evitar accidentes.**
- b) **La iluminación no es un riesgo laboral. (Se trata de un riesgo físico).**
- c) **La insatisfacción es el grado de malestar que experimenta el trabajador con motivo de su trabajo. (Nota: es con motivo de la organización, no de su trabajo).**

11- Marta es delineante en un astillero. Su puesto de trabajo está situado en una oficina, aunque debe salir ocasionalmente a supervisar los montajes.  
En la nave de montaje se producen ruidos instantáneos o de pico con un nivel superior a 140dB.

- a) ¿Puede sufrir Marta algún daño derivado del ruido?
  - b) ¿Cómo puede evitar que sufra un daño?
- 
- a) Sí, dado que se producen ruidos por encima de los 85dB. Daños tales como hipoacusia, agresividad, mareos, malestar, cefaleas, trastornos digestivos y/o del sueño, etc. 
  - b) Cambiando de puesto, empleando EPIs adecuados para la cancelación de ruido, reduciendo la cantidad de veces que sale, empleando videovigilancia (si es posible) para evitar estar en la zona de forma presencial y/o mediante revisiones médicas periódicas (cada 3 años).

## **Participación en el foro**

**Lee atentamente la presentación PPT de la UD 2 Factores de Riesgo y pensando en un puesto de trabajo relacionado con tu ciclo formativo, elabora la lista de riesgos que crees que tiene ese puesto de trabajo. (5 puntos)**

Pensando en el puesto de Desarrollador Android (modalidad teletrabajo) he elaborado la siguiente lista de riesgos laborales:

### **1) Riesgos físicos**

- **Ruido** → Música elevada o utilización de auriculares durante periodos prolongados que puede producir hipoacusia/sordera.
- **Iluminación** → En caso de no existir iluminación suficiente puede producirse/agravarse la fatiga visual.
- **Radiación** → La utilización de dispositivos móviles puede exponer al trabajador a una cantidad de radiación superior a la de cualquier otro puesto.
- **Temperatura** → Mientras la oficina se mantenga entre 17°C y 27°C no existe riesgo de fatiga térmica, pero en periodos veraniegos o en zonas calurosas hay que tener especial cuidado.

### **2) FR derivados condiciones seguridad**

- **Electrocución** → Al utilizar dispositivos electrónicos se corre el riesgo de que estos cortocircuiten y produzcan electrocución. P.e. derramar el café sobre un móvil o un PC.
- **Incendios** → Del mismo modo, los dispositivos pueden sobrecalentarse y prenderse fuego aún en condiciones de seguridad, e incluso llegar a explotar en algunos casos (baterías de ión-litio).

### **3) FR carga de trabajo**

- **Carga física** → Postura de trabajo (sentarse de forma incorrecta o durante periodos prolongados de tiempo sin descanso).
- **Carga mental** → Alto nivel de exigencia y plazos cortos de tiempo para entregas.

### **4) Riesgos psicosociales**

- **Estrés** → Alto nivel de exigencia, carga de trabajo elevada.
- **Insatisfacción laboral** → Falta de incentivos, exceso de carga de trabajo.