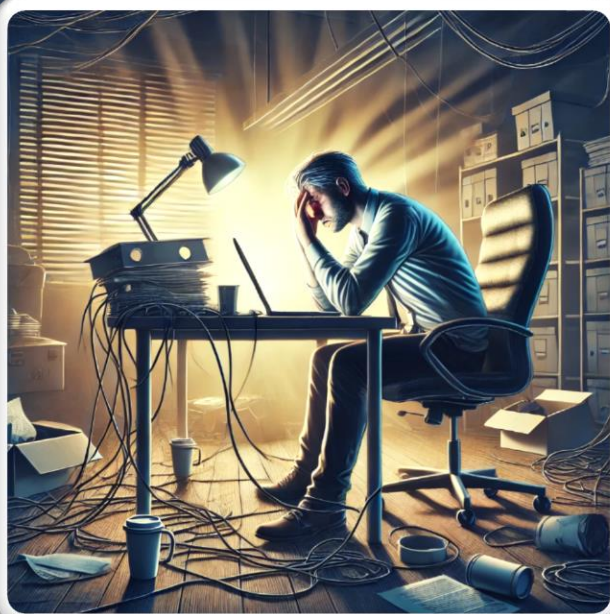


PREVENCION DE RIESGOS LABORALES

Un entorno laboral: el impacto del orden y las condiciones en el desempeño
del desarrollador web



Itinerario Personal para la Empleabilidad

Alberto Bolta Sanmateu

INTRODUCCION	2
DESCRIPCION DEL PUESTO DE TRABAJO	2
EVALUACION DE RIESGOS DEL PUESTO DE TRABAJO.....	3
Riesgos derivados de las condiciones ambientales	3
Riesgos derivados de las condiciones de seguridad	3
Riesgos derivados de las condiciones ergonómicas	3
Riesgos derivados de las condiciones psicosociales	4
NIVEL DE RIESGO Y CONSECUENCIAS	4
MEDIDAS PREVENTIVAS	5
CONCLUSION	6

INTRODUCCION

La prevención de riesgos laborales es un aspecto esencial para garantizar la seguridad y el bienestar de los trabajadores. En este análisis, voy a estudiar el puesto de desarrollador web, un perfil marcado por el uso de herramientas tecnológicas, el trabajo en entornos digitales y la colaboración con equipos multidisciplinares.

A lo largo del documento, voy a identificar y evaluar los principales riesgos asociados al puesto de desarrollador web, desde factores ergonómicos y ambientales hasta riesgos psicosociales que se dan como consecuencia de la alta carga de trabajo. Además, se proporcionarán medidas preventivas con el fin de minimizar dichos riesgos, mejorando con ello las condiciones laborales y promoviendo una mayor eficiencia y calidad en las tareas desarrolladas.

Este análisis busca no solo cumplir con las normativas vigentes de prevención de riesgos laborales, sino también fomentar un entorno laboral seguro y saludable, que permita a los desarrolladores desempeñar su labor con la máxima productividad y bienestar.

DESCRIPCION DEL PUESTO DE TRABAJO

El desarrollador web diseña, construye y mantiene sitios y aplicaciones web, garantizando su funcionamiento, seguridad, y actualizaciones.

Su labor abarca desde analizar requisitos y diseñar arquitecturas, hasta testear funcionalidades y optimizar la experiencia del usuario. Además, colabora con otros profesionales para implementar soluciones técnicas, resolver problemas y evolucionar los productos según las necesidades de los usuarios. Su conocimiento se actualiza continuamente para incorporar nuevas tecnologías que mejoren el rendimiento y la eficiencia del desarrollo web.

La función más representativa es escribir el código de programación en el que se basan las funcionalidades del sitio de la aplicación como el aspecto, es decir, la interfaz que se muestra al público.

Algunas funciones que se llega a desarrollar:

- Trabajar en equipo con diseñadores, analistas de datos y otros desarrolladores.
- Participar en la planificación y seguimiento de proyectos.
- Analizar las funcionalidades y requisitos necesarios para desarrollar un proyecto.
- Diseñar la arquitectura de los contenidos.
- Realizar pruebas funcionales y de rendimiento para detectar y corregir errores.
- Resolver problemas técnicos y optimizar la interfaz de usuarios.
- Optimizar y gestionar bases de datos.
- Garantizar la seguridad y estabilidad.
- Integrar contenidos dinámicos y elementos gráficos de video y audio.
- Actualizar el software, implementar nuevas funcionalidades o evolución de futuras necesidades de usuarios.
- Configurar y administrar servidores web o servicios en la nube para alojar las aplicaciones.

EVALUACIÓN DE RIESGOS DEL PUESTO DE TRABAJO

Riesgos derivados de las condiciones ambientales

Riesgos físicos

Energía térmica – **Temperatura**: Climatización inadecuada (calor o frío excesivo)

Energía electromagnética – **Radiación**: Exposición prolongada a pantallas y dispositivos electrónicos. Riesgos para la vista o salud ocular (fatiga visual).

Energía electromagnética – **Iluminación**: Iluminación insuficiente o deslumbrante podría provocar fatiga visual. Luz azul emitida por las pantallas.

Riesgos químicos

En cuanto a los riesgos químicos, suelen ser mínimos en trabajos de oficina, destacar la exposición a productos de limpieza inadecuados o tóxicos.

Riesgos biológicos

Generalmente hay un riesgo bajo a contaminación biológica, se podría considerar los productos relacionados con la limpieza o el polvo acumulado que puede llegar a generar alergia o problemas respiratorios.

Riesgos derivados de las condiciones de seguridad

Espacios de trabajo

Pisadas sobre objetos: Cables mal organizados, objetos en el suelo.

Choques contra objetos inmóviles: Muebles mal dispuestos o áreas de paso estrechas.

Orden, limpieza y mantenimiento

Acumulación de polvo en equipos, puede generar sobrecalentamiento o riesgo eléctrico.

Caídas de objetos desde estanterías o superficies inestables.

Riesgos derivados de los equipos de nuevas tecnologías

Riesgo eléctrico: Sobrecarga de tomas eléctricas, cables en mal estado o falta de sistemas de protección como UPS.

Riesgos por un manejo incorrecto de equipos electrónicos, caída de dispositivos costosos o daños en servidores por una falta de mantenimiento.

Riesgos derivados de las condiciones ergonómicas

Carga física

Alteraciones musculares, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios y huesos.

- Movimientos repetitivos (uso continuo de teclado y ratón, puede causar síndrome del túnel carpiano o tendinitis).
- Posturas forzadas (posturas prolongadas sin descanso, sedentarismo prolongado).

Uso inadecuado de mobiliarios (sillas, escritorios o monitores no ajustados ergonómicamente).

Carga mental

Fatiga mental, disminución de la capacidad física o mental de la persona. Impacto del trabajo continuo bajo presión o fechas límite ajustadas, todo ello puede generar burnout.

Riesgos derivados de las condiciones psicosociales

Estrés

Debido a la presión de plazos ajustados, alta carga de trabajo o falta de claridad en los objetivos.

Violencia laboral

No es muy común en estos puestos.

Fatiga

Física o mental, debido a la combinación de largas horas de trabajo y atención constante a detalles.

NIVEL DE RIESGO Y CONSECUENCIAS

Tipo riesgo	Riesgo	Probabilidad			Gravedad			Estimación del riesgo					Consecuencia
		B	M	A	LD	D	ED	T	TO	M	I	IN	
Condiciones ambientales	Temperatura		x		x				x				Malestar físico Problemas concentración
	Radiación		x		x				x				Fatiga visual Síndrome visual del ordenador
	Iluminación		x		x				x				Fatiga visual Dolores de cabeza
	Químicos	x			x			x					Irritaciones piel
	Biológicos	x			x			x					Alergias Problemas respiratorios
Condiciones de seguridad	Pisadas objetos		x			x				x			Tropezos Caídas leves
	Choques objetos	x				x			x				Golpes menores
	Riesgo eléctrico		x			x				x			Incendios por electrocución
Condiciones ergonómicas	Movimientos repetitivos		x			x				x			Síndrome túnel carpiano. Tendinitis
	Posturas forzadas			x		x					x		Dolores musculares Problemas espalda
	Uso inadecuado mobiliario		x			x				x			Dolores espalda
Condiciones psicosociales	Estrés			x		x				x			Fatiga mental
	Fatiga		x			x				x			Reducción rendimiento Problemas salud

MEDIDAS PREVENTIVAS

TIPO RIESGO	RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Condiciones ambientales	Temperatura	Implementar sistemas de climatización ajustables y mantenerlos en buen estado Proveer una ventilación adecuada
	Radiación	Utilizar filtros de luz azul en pantallas Ajustar brillo y contraste según condiciones de iluminación Pausas visuales (20-20-20: Cada 20', mirar a 20 pies durante 20'')
	Iluminación	Asegurar una iluminación adecuada y uniforme Instalar pantallas antirreflejo Usar cortinas o persianas en caso de luz natural excesiva
	Químicos	Usar productos certificados y menos agresivos Guardar productos químicos fuera de áreas comunes Capacitar al personal en su uso seguro
	Biológicos	Implementar limpieza regular de equipos y espacios Usar filtros en el aire acondicionado Proveer acceso a aspiradoras de alta eficiencia
Condiciones de seguridad	Pisadas objetos	Usar canaletas y organizadores de cables Proveer tomas eléctricas suficientes para evitar extensiones Inspección periódica del cableado
	Choques objetos	Asegurar que los estantes tengan soportes adecuados Colocar objetos mas pesados en las partes bajas
	Riesgo eléctrico	Usar regletas con soportes adecuados. Revisar periódicamente el estado de enchufes. Instalar Sistemas de Alimentación Ininterrumpida (SAI)
Condiciones ergonómicas	Movimientos repetitivos	Implementar descansos regulares cada hora Proveer herramientas ergonómicas Realizar estiramientos específicos para manos y muñecas
	Posturas forzadas	Fomentar pausas activas para moverse cada 45-60' Proveer estaciones de trabajo ajustables (mesa y silla)
	Uso inadecuado mobiliario	Proveer mobiliario ergonómico ajustable Capacitar al personal sobre la configuración de su espacio de trabajo
Condiciones psicosociales	Estrés	Establecer cargas de trabajo razonables y plazos claros Fomentar la comunicación y apoyo entre compañeros Ofrecer acceso a programas de bienestar o atención psicológica
	Fatiga	Fomentar pausas regulares Establecer un horario laboral respetuoso con los descansos Ofrecer formación en técnicas de gestión del tiempo

CONCLUSION

El presente análisis evidencia la importancia de abordar de manera integral los riesgos laborales asociados al puesto de desarrollador web. La implementación de medidas preventivas, como la optimización de los espacios de trabajo, la promoción de hábitos saludables y la formación en ergonomía y gestión del estrés, resulta crucial para prevenir enfermedades profesionales y mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Es esencial que tanto las empresas como los trabajadores asuman un compromiso activo en la prevención de riesgos laborales, trabajando de manera conjunta para crear un futuro laboral más saludable y sostenible. Este esfuerzo, no solo beneficia la salud y bienestar de los trabajadores, sino que también promueve una mayor productividad y satisfacción laboral, contribuyendo al éxito organizacional y al cumplimiento de las normativas vigentes.