PREVENCION DE RIESGOS LABORALES

**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.

**EVALUACION DE RIESGOS DEL PUESTO DE TRABAJO**

1. Riesgos derivados de las condiciones ambientales

**Riesgos físicos**

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

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

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 considerara los productos relacionados con la limpieza o el polvo acumulado que puede llegar a generar alergia o problemas respiratorios.

1. 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 más 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.

1. 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, senderismo 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 limite ajustadas, todo ello puede generar burnout.

1. 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.

**DE CADA RIESGO, INDICA SU NIVEL DE RIESGO (MEDIO ALTO BAJO) Y CONSECUENCIAS QUE PUEDE TENER (ACCIDENTE LABORAL O ENFERMEDAD PROFESIONAL)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  | Tropiezos  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 |

**PROPON MEDIDAS PREVENTIVAS PARA CADA RIESGO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | Asegurara 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 |