

MP0483.

Sistemas informáticos

**UF1. Explotación de Sistemas
Microinformáticos**

1.5. Normas de seguridad y prevención de riesgos laborales

Índice

≡	Objetivos	3
≡	Actividad laboral y riesgos	4
≡	Riesgos del profesional TIC	6
≡	Riesgos relativos al uso de pantallas	8
≡	Resumen	9

Objetivos

Veamos a continuación una pequeña introducción sobre las medidas que debes conocer y tener en cuenta para evitar riesgos laborales relacionados con las profesiones técnicas y de gestión de sistemas informáticos.

¡Adelante!

Actividad laboral y riesgos

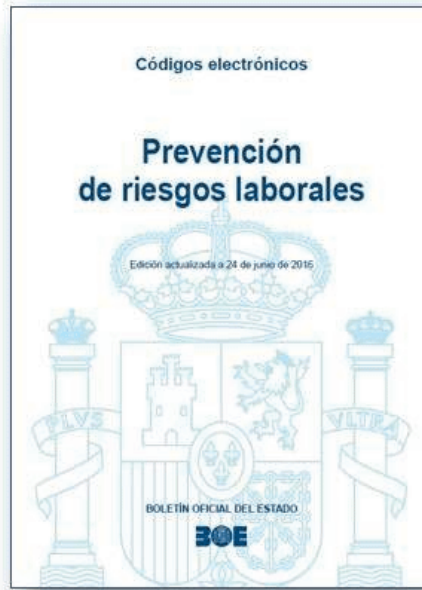
Cualquier tipo de actividad está sujeta a **riesgos**, y la legislación establece la necesidad de adoptar **medidas de prevención** para aquellos riesgos existentes en cualquier actividad profesional.

La labor de los profesionales del sector informático no es una excepción a esta situación, y su actividad puede incorporar riesgos, tanto generales y comunes a los típicos trabajos de oficina, como riesgos específicos que dependerán de la actividad concreta, pero en general relacionados con la manipulación de equipos informáticos y las infraestructuras de red a los que se conectan.

Concretamente, los profesionales informáticos pasan normalmente muchas horas trabajando delante de pantallas y monitores, por lo cual tendrán que prestar especial atención a los riesgos relacionados con ellas.

LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La normativa básica sobre prevención de riesgos laborales está constituida por la "**Ley 31/1995 de Prevención de riesgos laborales** ", cuyo objetivo es asegurar la seguridad y la salud de los trabajadores a través de la aplicación de medidas preventivas y el desarrollo de actividades que contrarresten los riesgos derivados del trabajo.



En el caso de los profesionales del sector informático hay que tener especialmente en cuenta los riesgos y normas de seguridad relacionadas, por ejemplo, con el montaje y desmontaje de los equipos informáticos, que tendrán componentes conectados a tensión eléctrica, pero también con todo lo relacionado con las herramientas y útiles que puedan tener superficies cortantes, aristas y terminaciones puntiagudas, etc.

La manipulación, levantado y carga de los equipos puede ocasionar serios problemas de salud si no se hace de la forma correcta o tomando las medidas de seguridad apropiadas. En muchos casos los problemas ocasionados en la salud del trabajador no se manifiestan inmediatamente, sino que pueden ser fruto de la práctica prolongada de comportamientos inadecuados.

Riesgos del profesional TIC

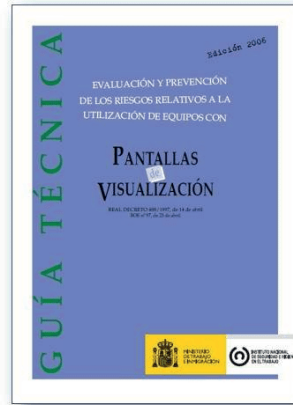
Si vas a ser un profesional de la informática y las comunicaciones necesitas tener claro que también hay riesgos asociados a tu profesión.

Algunos riesgos relacionados con la actividad del profesional de informática y comunicaciones pueden ser los siguientes:

- 1 Caídas (en el mismo o a distinto nivel en el que se está trabajando).
- 2 Golpes contra equipos y objetos (máquinas, ordenadores, armarios de cableado, etc.).
- 3 Problemas musculo-esqueléticos derivados de sobreesfuerzos en el manejo manual inadecuado de cargas o el mantenimiento de posturas incorrectas.
- 4 Accidentes derivados de caídas de equipos sobre los trabajadores (aplastamientos, etc.).
- 5 Cortes o heridas por el manejo de herramientas.
- 6 Riesgos derivados del contacto eléctrico con equipos conectados a la red de suministro.

- 7 Contacto con elementos químicos nocivos (por ejemplo en el manejo de material defectuoso como baterías, etc.).
- 8 Incendios.
- 9 Fatiga visual o auditiva por la exposición prolongada a señales audiovisuales.
- 10 Afecciones a la salud derivadas de la exposición a ambientes de alta refrigeración o condiciones de temperatura inadecuadas.
- 11 Riesgos psicosociales derivados de una extremada exigencia o una ansiedad por la resolución de problemas, o bien al contrario, derivados de una labor monótona y repetitiva.

Riesgos relativos al uso de pantallas



Los riesgos derivados del uso de pantallas de visualización pueden relacionarse principalmente con dos circunstancias:

- La exposición prolongada a información audiovisual (miramos mucho tiempo a las pantallas, que son nuestra principal fuente de información en este trabajo).
- La adopción de posturas no apropiadas para la realización del trabajo. Por ejemplo, nos sentamos de forma inapropiada y ello puede repercutir en problemas de salud muy variados a largo plazo.
- El uso de espacios y muebles de oficina no adecuados o la colocación incorrecta de los equipos y maquinaria en posiciones que no permiten un trabajo sin riesgos.

Sin pretender entrar en detalle, estas circunstancias pueden derivar en trastornos musculoesqueléticos, fatiga visual, fatiga mental, lesiones físicas, problemas funcionales de la espina dorsal, etc.

Sin embargo, no debemos asustarnos, sino tomar las medidas preventivas necesarias para prevenir y evitar estos riesgos.

Puedes encontrar más información en el [Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo](#).

Resumen

Has finalizado esta unidad.

Lo que perseguíamos en esta pequeña sesión es hacerte consciente de que en las profesiones relacionadas con las tecnologías existen los riesgos laborales como en cualquier otra, por supuesto.

Es importante que recuerdes que existe una normativa legal específica sobre la prevención de los riesgos laborales en general (la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales), y también estudios específicos de aquellos riesgos que más pueden afectar al profesional de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC).

Debes tener esto siempre presente en tu labor profesional para precisamente prevenir y evitar en la medida de lo posible los posibles riesgos a los que puedas verte expuesto.

unir LA UNIVERSIDAD
EN INTERNET | FORMACIÓN
PROFESIONAL

PROEDUCA