

### **Actividad 1:**

Tres riesgos derivados de las condiciones de seguridad:

Riesgo de caídas en escaleras: Debido a la antigüedad y remodelación del edificio, los estrechos escalones de la entrada representan un riesgo constante de caídas para Juan y otros trabajadores.

Riesgo de golpes por objetos caídos: El almacenamiento de material informático en estanterías altas y sin puertas aumenta el riesgo de que objetos, como cajas de placas base, caigan sobre Juan u otros empleados, provocando lesiones.

Riesgo de lesiones auditivas: La exposición constante al ruido del lavado automático de vehículos cercano, especialmente al tener que elevar el tono de voz para comunicarse, aumenta el riesgo de lesiones auditivas a largo plazo.

Riesgo de lesiones por tropiezos: La insuficiente iluminación y objetos en el suelo como losetas pueden provocar lesiones por tropiezos.

### **Actividad 2:**

Evaluación de Riesgos:

Riesgos de las condiciones de seguridad:

Caídas en escaleras: La probabilidad de caídas es alta debido a los estrechos escalones y las losetas sueltas. La severidad puede ser moderada a alta, considerando posibles lesiones. Valoración: Moderado.

Golpes por objetos caídos: La probabilidad de que objetos caigan desde las estanterías es moderada, pero la severidad es alta ya que puede causar lesiones significativas. Valoración: Moderado.

Lesiones auditivas: La probabilidad de lesiones auditivas debido al ruido constante es moderada, pero la severidad puede ser moderada a alta. Valoración: Moderado.

Riesgos de las condiciones ambientales:

Problemas respiratorios: La probabilidad de problemas respiratorios es moderada debido a la falta de ventilación y la exposición a polvo. La severidad es baja a moderada. Valoración: Moderado.

Estrés térmico: La probabilidad de estrés térmico es moderada, con una severidad que puede ser moderada a alta durante el verano. Valoración: Moderado.

Molestias por ruido: La probabilidad de molestias por el ruido es alta, y la severidad puede ser moderada debido a los síntomas experimentados por Juan. Valoración: Alto.

Problemas de enfermedades respiratorias y epidemias, han faltado la mitad de los compañeros y Juan tiene dolor de cabeza y malestar general. Valoración: Alto.

Riesgos derivados de las condiciones ergonómicas:

Lesiones musculoesqueléticas: La probabilidad de lesiones musculoesqueléticas es moderada a alta debido a la postura inclinada y la falta de espacio. La severidad puede ser moderada. Valoración: Moderado.

Fatiga y agotamiento: La probabilidad de fatiga y agotamiento es alta, con una severidad que puede ser moderada a alta. Valoración: Alto.

Impacto en la salud mental: La probabilidad de impacto en la salud mental es alta debido a la presión y ambiente laboral negativo. La severidad es moderada a alta. Valoración: Alto.

Valoración General: Los riesgos identificados presentan en su mayoría una valoración de moderado a alto, lo que indica que las condiciones de trabajo de Juan pueden tener un impacto significativo en su salud. Se recomienda tomar medidas preventivas y correctivas para reducir la probabilidad y la severidad de estos riesgos, mejorando así las condiciones laborales y el bienestar de Juan.

### **Actividad 3:**

Indica los daños a la salud que pueden provocar cada uno de esos riesgos.

Caídas en escaleras:

Posibles lesiones físicas: Caídas pueden resultar en fracturas, esguinces, contusiones u otras lesiones físicas, dependiendo de la altura y la forma en que se produzca la caída.

Golpes por objetos caídos:

Lesiones físicas graves: Objetos que caen desde alturas pueden causar lesiones graves como cortaduras, contusiones, fracturas o traumatismos craneales, dependiendo del peso y la naturaleza del objeto.

Lesiones auditivas:

Pérdida de la audición: La exposición constante a niveles altos de ruido puede dar lugar a pérdida de la audición a largo plazo.

Problemas respiratorios:

Irritación y enfermedades respiratorias: La falta de ventilación y la exposición al polvo pueden causar irritación en las vías respiratorias, alergias y enfermedades respiratorias crónicas.

Estrés térmico:

Problemas de salud por calor: El estrés térmico puede provocar deshidratación, agotamiento por calor, golpes de calor y otros problemas relacionados con la exposición prolongada a altas temperaturas.

Molestias por ruido:

Malestar y afectaciones psicológicas: El ruido constante puede causar malestar, dolor de cabeza, irritabilidad, dificultades para concentrarse y afectar la salud mental y el bienestar psicológico.

Problemas de enfermedades respiratorias y epidemias:

Infecciones respiratorias: La exposición a condiciones insalubres y la presencia de una epidemia de gripe aumentan el riesgo de contraer infecciones respiratorias agudas, como la gripe.

Fatiga y agotamiento:

Problemas de salud general: La fatiga y el agotamiento pueden tener efectos a nivel físico y mental, incluyendo disminución del rendimiento, problemas cognitivos, irritabilidad y susceptibilidad a enfermedades.

Impacto en la salud mental:

Estrés, ansiedad y depresión: La presión laboral, la falta de consulta en las decisiones y el ambiente negativo pueden contribuir al desarrollo de estrés, ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.

#### **Actividad 4:**

Indica qué técnica de prevención y/o protección es más adecuada para prevenirlos.

**Caídas en escaleras:** Instalación de pasamanos, alumbrado correspondiente, limpieza de objetos tirados como las losas de obra y suelo antideslizante.

**Golpes por objetos caídos:** Utilización de estanterías con puertas o barreras para prevenir la caída de objetos, almacenamiento seguro, y entrenamiento en prácticas seguras de manipulación de material.

**Lesiones auditivas:** Uso de protectores auditivos, implementación de barreras acústicas, y reducción del tiempo de exposición al ruido mediante rotación de tareas (teletrabajo).

**Problemas respiratorios,** problemas de enfermedades respiratorias y epidemias: Mejora de la ventilación, uso de mascarillas, y prácticas de limpieza y mantenimiento para reducir la presencia virus en el ambiente (teletrabajo). Implementación de medidas de higiene, como el lavado de manos y el uso de desinfectantes.

**Molestias por ruido:** Uso de protectores auditivos, diseño acústico del entorno de trabajo, y limitación de la exposición al ruido mediante la implementación de horarios de trabajo y/o teletrabajo.

**Lesiones musculoesqueléticas:** Diseño ergonómico del puesto de trabajo, proporcionar mobiliario ajustable, promover cambios de postura regularmente.

**Fatiga y agotamiento:** Gestión adecuada de la carga de trabajo, implementación de pausas regulares, promoción de estilos de vida saludables.

**Impacto en la salud mental:** Implementar medidas para reducir la presión laboral, fomentar la comunicación abierta, proporcionar apoyo psicológico, y promover un ambiente de trabajo positivo y participativo.