

NOMBRE: Hugo	ACTIVIDAD A8
APELLIDOS: Pelayo	CICLO: DAM

¿QUÉ RIESGO ES?	DESCRIPCIÓN DEL RIESGO	CARACTERÍSTICAS DEL RIESGO	PON ALGUN EJEMPLO DE ESTE TIPO DE RIESGOS	DAÑOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
Riesgo en lugar de trabajo	Aquellos riesgos que se dan en las zonas de trabajo en las que se realiza la actividad laboral.	Puede darse en las estructuras y suelos, en los espacios de trabajo, barandillas, escaleras o salidas de evacuación-	Un trabajador se precipita por el hueco de unas escaleras ya que no dispone de una barandilla de una altura mínima de 90 cm.	<ul style="list-style-type: none"> - Resbalones. - Caídas de personas y objetos. - Golpes con objetos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplir con las condiciones mínimas de seguridad. - Señalizar. - Mantener el orden y la limpieza. - Protección con redes de seguridad y arneses anticaída.
Riesgo en la maquinaria	El riesgo laboral en la maquinaria se refiere a la posibilidad de que los trabajadores sufran lesiones o daños al operar, mantener o reparar maquinaria y equipos en el puesto de trabajo.	Este tipo de riesgo puede ser causado por una amplia variedad de factores, como el mal uso de la maquinaria, la falta de capacitación adecuada, la falta de mantenimiento preventivo y la falta de medidas de seguridad adecuadas.	Algunos ejemplos de riesgos laborales en la maquinaria incluyen cortes, atrapamientos, aplastamientos, quemaduras y lesiones por esfuerzo repetitivo.	<ul style="list-style-type: none"> - Amputaciones - Fracturas - Quemaduras - lesiones en los ojos y trastornos musculoesqueléticos 	Capacitación adecuada en el manejo de la maquinaria, el mantenimiento preventivo y regular, el uso de equipos de protección personal, el bloqueo y etiquetado de la maquinaria durante el mantenimiento y la reparación, y la implementación de sistemas de seguridad, como barreras físicas y sistemas de parada de emergencia.
Riesgo en las herramientas	Es la posibilidad de que los trabajadores sufran lesiones o daños al operar, mantener o reparar herramientas manuales o eléctricas en el lugar de trabajo.	Mal uso de las herramientas, la falta de capacitación adecuada, la falta de mantenimiento preventivo y la falta de medidas de seguridad adecuadas.	Cortes, pinchazos, lesiones por vibración, quemaduras y lesiones por esfuerzo repetitivo	Algunos de los daños que pueden causar incluyen amputaciones, fracturas, lesiones en los ojos, trastornos musculoesqueléticos y lesiones en el sistema nervioso.	Implementar medidas de seguridad adecuadas, como la capacitación en el uso correcto de las herramientas, la inspección regular de las herramientas y la eliminación de aquellas que presenten defectos, el uso de equipos de protección personal adecuado (como guantes, gafas de seguridad, cascos, etc.), y la implementación de sistemas de seguridad, como barreras físicas y sistemas de parada de emergencia.
Riesgo eléctrico	Se refiere a la posibilidad de que los trabajadores sufran lesiones o daños al entrar en contacto con corriente eléctrica en el puesto de trabajo.	Puede ser causado por diversos factores, como la falta de mantenimiento adecuado de los equipos eléctricos, la exposición a instalaciones eléctricas	Algunos ejemplos incluyen electrocución, quemaduras eléctricas, caídas por descargas eléctricas, y lesiones por contacto indirecto con corriente eléctrica.	Algunos de los daños que pueden causar incluyen lesiones por quemaduras eléctricas, daño en los órganos internos, daño en el sistema nervioso, y lesiones musculares y óseas.	La identificación y eliminación de instalaciones eléctricas defectuosas o mal diseñadas, el uso de herramientas y equipos de protección personal adecuados, y la implementación de sistemas de seguridad, como barreras físicas y sistemas de desconexión de emergencia.

NOMBRE: Hugo	ACTIVIDAD A8
APELLIDOS: Pelayo	CICLO: DAM

		defectuosas o mal diseñadas y la falta de medidas de seguridad adecuadas.			Además de ello realizar inspecciones regulares de los equipos eléctricos y mantener una distancia segura de las instalaciones eléctricas cuando es necesario.
¿QUÉ RIESGO ES?	DESCRIPCIÓN DEL RIESGO	CARACTERÍSTICAS DEL RIESGO	PON ALGUN EJEMPLO DE ESTE TIPO DE RIESGOS	DAÑOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
Incendios	Se da cuando hay la posibilidad de que los trabajadores sufran lesiones o daños en el lugar de trabajo debido a la propagación de un incendio.	Causado por la falta de medidas de prevención adecuadas, la falta de capacitación en seguridad contra incendios, la falta de mantenimiento preventivo de las instalaciones y equipos, y la falta de sistemas de detección y alarma de incendios.	Algunos ejemplos de riesgos laborales en incendios incluyen la exposición al fuego y al humo, lesiones por inhalación de humo, quemaduras, y lesiones por caídas durante la evacuación.	Quemaduras, lesiones respiratorias, lesiones por inhalación de humo y lesiones por caídas durante la evacuación.	Implementar medidas de seguridad adecuadas, como la capacitación en seguridad contra incendios, la identificación y eliminación de posibles causas de incendios, la instalación de sistemas de detección y alarma de incendios, el mantenimiento preventivo de las instalaciones y equipos, la implementación de planes de emergencia y evacuación, y el uso de equipos de protección personal adecuados, como máscaras de respiración, cascos y trajes de protección.
Ruido	Es la posibilidad de que los trabajadores sufran lesiones o daños debido a la exposición a niveles de ruido excesivos en el lugar de trabajo.	Exposición a maquinaria ruidosa, herramientas eléctricas y otros equipos, y la falta de medidas de prevención adecuadas, como el uso de protectores auditivos.	<ul style="list-style-type: none"> - pérdida de audición, el - Tinnitus (zumbido en los oídos) 	La exposición prolongada al ruido en el lugar de trabajo puede causar daños graves en la audición, lo que puede afectar la capacidad del trabajador para comunicarse, escuchar las señales de alarma y realizar tareas específicas en el trabajo.	Utilización de protectores auditivos, la reducción del tiempo de exposición al ruido, la instalación de barreras de insonorización, el mantenimiento adecuado de la maquinaria y equipos, y la identificación y eliminación de fuentes de ruido innecesarias. También es importante proporcionar preparación a los trabajadores sobre la prevención de riesgos laborales por exposición al ruido, incluyendo la importancia de usar protectores auditivos y cómo identificar los síntomas de trastornos auditivos relacionados con el trabajo.
Vibraciones	Se refiere a la posibilidad de que los trabajadores sufran lesiones o daños debido a la exposición a niveles de vibraciones excesivos en el lugar de trabajo.	Exposición a maquinaria vibrante, herramientas manuales y otros equipos, y la falta de medidas de prevención adecuadas, como el uso de guantes y asientos con amortiguación.	Trastornos musculoesqueléticos, como la enfermedad de Raynaud (una enfermedad vascular que causa la pérdida de circulación sanguínea en las extremidades) y la neuropatía.	Puede causar daños graves en los tejidos blandos y los huesos, lo que puede afectar la capacidad del trabajador para realizar tareas específicas en el trabajo.	Utilización de herramientas manuales con amortiguación, la reducción del tiempo de exposición a las vibraciones, la instalación de sistemas de amortiguación en maquinaria y equipos.

NOMBRE: Hugo	ACTIVIDAD A8
APELLIDOS: Pelayo	CICLO: DAM

Radiaciones	Es a la posibilidad de que los trabajadores sufran lesiones o daños debido a la exposición a niveles excesivos de radiación ionizante o no ionizante en el lugar de trabajo.	Exposición a radiación en equipos de diagnóstico médico, industrias nucleares, laboratorios de investigación y producción de energía nuclear, entre otros.	Algunos ejemplos de riesgos laborales por exposición a las radiaciones incluyen quemaduras en la piel, cataratas, efectos en la fertilidad, enfermedades crónicas y cáncer.	La exposición prolongada a las radiaciones ionizantes o no ionizantes en el lugar de trabajo puede causar daños graves en el ADN y otros tejidos, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la exposición a las radiaciones.	Instalación de barreras de protección en equipos de radiación, el monitoreo regular de la exposición a las radiaciones, la capacitación adecuada de los trabajadores sobre las medidas de seguridad y la manipulación segura de los equipos de radiación. Además, se deben establecer protocolos adecuados de gestión de residuos radiactivos y de descontaminación de equipos y áreas de trabajo.

¿QUÉ RIESGOS?	DESCRIPCIÓN DEL RIESGO	CARACTERÍSTICAS DEL RIESGO	PON ALGUN EJEMPLO DE ESTE TIPO DE RIESGOS	DAÑOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
Iluminación	Es la posibilidad de que los trabajadores sufran lesiones o daños debido a la exposición a niveles inadecuados de luz en el lugar de trabajo.	Puede ser causado por diversos factores, como la falta de luz natural o artificial, la luz brillante o deslumbrante, y la falta de uniformidad en la iluminación.	Fatiga visual, dolores de cabeza, trastornos del sueño, dificultad para leer o realizar tareas visuales, y accidentes en el lugar de trabajo.	La exposición prolongada a niveles inadecuados de luz en el lugar de trabajo puede causar fatiga visual, dolores de cabeza, estrés y dificultades para realizar tareas visuales. Además, la falta de iluminación adecuada puede aumentar el riesgo de accidentes en el lugar de trabajo debido a la falta de visibilidad.	Instalar iluminación artificial adecuada y uniforme en el lugar de trabajo, la maximización del uso de la luz natural, el control de la luz deslumbrante y el uso de pantallas y filtros para reducir los efectos negativos de la iluminación brillante.
Temperatura	Se refiere a la posibilidad de que los trabajadores sufran lesiones o daños debido a la exposición a temperaturas muy altas o muy bajas en el lugar de trabajo.	Exposición a la luz solar directa, la falta de ventilación, la humedad, la falta de aislamiento térmico en el lugar de trabajo, entre otros.	<ul style="list-style-type: none"> - Golpes de calor - Hipotermia - Fatiga, mareos, desmayos - Trastornos relacionados con la salud. 	La exposición prolongada a temperaturas extremas en el lugar de trabajo puede causar daños en el cuerpo, tales como quemaduras solares, agotamiento por calor.	Implementar medidas de seguridad adecuadas, como proporcionar la ropa de protección adecuada para el clima, asegurar una ventilación adecuada en el lugar de trabajo, proporcionar agua potable fresca y suficiente para los trabajadores, y permitir períodos de descanso adecuados para permitir que los trabajadores se recuperen del calor o del frío extremo.

NOMBRE: Hugo	ACTIVIDAD A8
APELLIDOS: Pelayo	CICLO: DAM

Riesgos agentes químicos	Se refiere a la posibilidad de que los trabajadores sufran lesiones o daños debido a la exposición a sustancias químicas peligrosas en el lugar de trabajo.	Puede ser causado por diversos factores, como la inhalación, la ingestión, la absorción a través de la piel, la manipulación y almacenamiento inadecuado de sustancias químicas, entre otros.	Algunos ejemplos de riesgos laborales por exposición a agentes químicos incluyen intoxicaciones, quemaduras químicas, irritación de los ojos, la piel y el sistema respiratorio, alergias, enfermedades del sistema nervioso, y otros trastornos relacionados con la salud.	La exposición prolongada a agentes químicos peligrosos en el lugar de trabajo puede causar daños graves en la salud de los trabajadores, tales como daños en el hígado, los riñones, el sistema nervioso, y otros órganos, así como cáncer y otros trastornos crónicos.	Para prevenir o minimizar los riesgos laborales por exposición a agentes químicos, se deben implementar medidas de seguridad adecuadas, como proporcionar la ropa y equipos de protección personal adecuados para la manipulación de sustancias químicas, asegurar una ventilación adecuada en el lugar de trabajo, proporcionar capacitación adecuada sobre el manejo seguro de sustancias químicas, almacenamiento y disposición adecuados de residuos químicos, y establecer programas de monitoreo de salud para los trabajadores expuestos a sustancias químicas peligrosas.
Riesgos agentes biológicos	Es la posibilidad de que los trabajadores sufran lesiones o daños debido a la exposición a microorganismos patógenos, virus, bacterias, hongos, parásitos y otros agentes biológicos peligrosos en el lugar de trabajo.	Puede ser causado por diversos factores, como la inhalación, la ingestión, el contacto con la piel y las mucosas, la manipulación y almacenamiento inadecuado de materiales biológicos, entre otros.	Algunos ejemplos incluyen infecciones, alergias, enfermedades del sistema respiratorio, enfermedades gastrointestinales, enfermedades de transmisión sexual, y otros trastornos relacionados con la salud.	La exposición prolongada a agentes biológicos peligrosos en el lugar de trabajo puede causar daños graves en la salud de los trabajadores, tales como enfermedades infecciosas, daños en los pulmones, el hígado, los riñones y otros órganos, así como cáncer y otros trastornos crónicos.	Para prevenir o minimizar los riesgos laborales por exposición a agentes biológicos, se deben implementar medidas de seguridad adecuadas, como proporcionar la ropa y equipos de protección personal adecuados para la manipulación de materiales biológicos, proporcionar capacitación adecuada sobre el manejo seguro de materiales biológicos, almacenamiento y disposición adecuados de residuos biológicos, y establecer programas de monitoreo de salud para los trabajadores expuestos a agentes biológicos peligrosos.

¿QUÉ RIESGO ES?	DESCRIPCIÓN DEL RIESGO	CARACTERÍSTICAS DEL RIESGO	PON ALGUN EJEMPLO DE ESTE TIPO DE RIESGOS	DAÑOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
Carga física	Es la posibilidad de que los trabajadores sufran lesiones o daños en el cuerpo debido a la realización de actividades físicas repetitivas o que impliquen esfuerzos físicos considerables.	Este tipo de riesgo puede ser causado por diversas actividades laborales, como levantamiento, transporte y manipulación de cargas, posturas y movimientos repetitivos, esfuerzos físicos prolongados, entre otros.	Algunos ejemplos de riesgos laborales por carga física incluyen lesiones musculoesqueléticas, trastornos de la columna vertebral, lesiones en las extremidades superiores e inferiores, fatiga, estrés físico y mental, entre otros.	La exposición prolongada a actividades que implican carga física en el lugar de trabajo puede causar daños graves en la salud de los trabajadores, tales como dolores musculares, tendinitis, lesiones en las vértebras y en los discos intervertebrales, lesiones en las articulaciones, lesiones en las	Para prevenir o minimizar los riesgos laborales por carga física, se deben implementar medidas de seguridad adecuadas, como proporcionar capacitación adecuada sobre técnicas de levantamiento y transporte de cargas, establecer límites de peso y tamaño para las cargas, proporcionar herramientas y equipos adecuados para la manipulación de cargas,

NOMBRE: Hugo	ACTIVIDAD A8
APELLIDOS: Pelayo	CICLO: DAM

				extremidades superiores e inferiores, entre otros.	establecer períodos de descanso y recuperación durante el trabajo, implementar medidas ergonómicas en el diseño del lugar de trabajo, y establecer programas de monitoreo de salud para los trabajadores expuestos a cargas físicas.
Carga mental	Aparece cuando se requieren exigencias mentales del trabajo que pueden derivar en fatiga mental debido a la cantidad de información que hay que manejar y el tiempo que se dispone para tomar decisiones y realizar ese trabajo.	Este tipo de riesgo puede ser causado por diversas actividades laborales, como trabajos que requieren un alto nivel de concentración, toma de decisiones, trabajo bajo presión, trabajos monótonos, trabajo nocturno o con turnos rotativos, entre otros.	<ul style="list-style-type: none"> - Cansancio y agotamiento. - Dolores de cabeza. - Estrés - Irritabilidad - Insomnio 	Algunos ejemplos de riesgos laborales por carga mental incluyen trastornos del sueño, depresión, ansiedad, estrés laboral, síndrome de burnout, problemas de memoria y atención, y otros trastornos relacionados con la salud mental.	<ul style="list-style-type: none"> – Realizar pausas en el trabajo. – Adaptar la cantidad de información a la capacidad del trabajador. – Evitar ruidos en el lugar de trabajo.
Riesgo de pantallas de visualización de datos	El riesgo laboral por pantallas de visualización de datos (PVD) se refiere a la posibilidad de que los trabajadores sufran daños en su salud debido a la exposición a pantallas de ordenador, tabletas, smartphones u otros dispositivos que muestran información visual.	Este tipo de riesgo puede ser causado por el uso prolongado de dispositivos electrónicos, especialmente si la pantalla es pequeña, tiene una resolución baja, o no se encuentra a una distancia adecuada. Los trabajos que requieren el uso continuado de pantallas de visualización de datos incluyen la ofimática, diseño gráfico, programación, entre otros.	Algunos ejemplos de riesgos laborales por pantallas de visualización de datos incluyen fatiga visual, dolor de cabeza, estrés visual, síndrome del túnel carpiano, problemas de postura, problemas cervicales y otros trastornos relacionados con la salud.	<ul style="list-style-type: none"> – Sensación de pesadez en los párpados. – Picor y escozor en los ojos. – Dolor de espalda. – Calambres y hormigueos en piernas y cuello. – Dolores de cabeza. – Insomnio. – Ansiedad – Estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> – Ubicación correcta de pantalla, teclado y ratón. – No ubicar el ordenador delante de una pantalla o detrás de esta. – Iluminación adecuada. – Evitar el parpadeo de caracteres.
Riesgos derivados de la	El riesgo laboral derivado de la organización del trabajo se refiere a la posibilidad de que los trabajadores sufran daños en su salud debido a la forma en que se organiza el trabajo, incluyendo la	Este tipo de riesgo puede ser causado por una variedad de factores relacionados con la organización del trabajo, incluyendo la falta de claridad en las tareas y objetivos, la falta de apoyo	Algunos ejemplos de riesgos laborales derivados de la organización del trabajo incluyen el estrés laboral, el agotamiento emocional, el desgaste profesional, el acoso laboral, la baja satisfacción laboral, el	– Insatisfacción laboral: estado negativo que procede de la diferencia existente entre las expectativas generadas y la realidad de lo que es el trabajo y también la importancia que el trabajador le da a esa diferencia.	<ul style="list-style-type: none"> – Evitar jornadas prologadas. – Rotación de puestos. – Autonomía en toma de decisiones. – Evitar las ambigüedades. – Fomentar un clima laboral positivo. – Selección del personal.

NOMBRE: Hugo	ACTIVIDAD A8
APELLIDOS: Pelayo	CICLO: DAM

organización del trabajo	gestión del tiempo, la asignación de tareas, la carga de trabajo, la falta de autonomía, la falta de apoyo social, entre otros factores.	social y emocional en el trabajo, la sobrecarga de trabajo, la falta de autonomía, la falta de control sobre el trabajo, la presión por cumplir plazos y objetivos, y la falta de oportunidades para el desarrollo y la formación.	absentismo y la rotación de personal.	<ul style="list-style-type: none">– Burnout: Síndrome de estar quemado, con agotamiento, pérdida de entusiasmo, actitud negativa (que no molesten) y rechazo hacia el trabajo.– Estrés laboral: desequilibrio entre las exigencias que tiene el trabajo y los recursos que tiene el trabajador para solventarlas.– Mobbing o acoso laboral: Acoso psicológico en el trabajo.	
---------------------------------	--	--	---------------------------------------	--	--