

TAREA PARA FOL06.

Detalles de la tarea de esta unidad.

Enunciado.

ACTIVIDAD 1:

En el caso propuesto debes identificar al menos:

TRES RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD.

1. **Caídas al mismo nivel:** por la presencia de cajas, herramientas, cables y materiales por los pasillos. “Raro es el día que no da un traspies con alguna de las cajas, herramientas o materiales que hay por los pasillos.”
2. **Caídas a distinto nivel:** por la falta de barandillas en las escaleras con escalones resbaladizos. “En las escaleras no hay barandillas y éstas tienen unos escalones muy resbaladizos, a ver si con las nuevas obras solucionan este problema, porque más de un compañero o compañera se ha caído por esto.”
3. **Riesgo de quemaduras y otros accidentes derivados del manejo del equipo** de trabajo como el caso en el que Sandra se quemó la mano con el tambor de la impresora. No se si incluiría este tipo de riesgo en “Pinchazos y cortes” ya que no necesariamente es un riesgo que proceda de una impresora atascada sino de que los problemas técnicos que van surgiendo los arreglan ellos solos, y por lo tanto da lugar al siguiente riesgo.

TRES RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES AMBIENTALES.

1. **Ruido:** riesgo de problemas de salud por el ruido constante generado por los equipos informáticos, las impresoras, los teléfonos, las fotocopadoras y las voces de los compañeros.
2. **Temperatura:** riesgo generado por los cambios bruscos de temperatura del aire acondicionado entre el interior y el exterior de la empresa, lo que puede generar resfriados y otros problemas respiratorios.
3. **Iluminación:** posible fatiga visual por los reflejos en las pantallas del ordenador generados por la falta de persianas o cortinas en los grandes ventanales del departamento.

TRES RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS.

1. **Carga física:** Riesgo de dolores de espalda y cuello por la falta de regulación en la altura de la silla giratoria que le tocó a Sandra y la imposibilidad de apoyar los pies en el suelo debido a su baja estatura.
2. **Carga física:** Riesgo de lesiones por la posición prolongada sentada frente al ordenador y la falta de movilidad durante la jornada laboral.
3. **Carga mental:** debido a que Sandra recibe una carga de trabajo de menor complejidad, inferior a su cualificación.

TRES RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES PSICOSOCIALES.

1. **Estrés laboral** debido a la actitud exigente y desconfiada de la jefa de departamento.
2. **Desmotivación y baja autoestima** debido a la asignación de tareas aburridas y propias de categorías profesionales inferiores.
3. **Ansiedad y tristeza** debido a la preocupación por los enfrentamientos con la jefa de equipo y las limitaciones en su capacidad de trabajo.

ACTIVIDAD 2:

Para cada uno de esos riesgos debes indicar los daños a la salud que se pueden producir.

RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD:

- **Caídas y lesiones graves** debido a la falta de barandillas durante las obras como de material de trabajo y/o cables por el suelo de la oficina.
- **Lesiones** en las manos y dedos al operar maquinarias sin las debidas protecciones, como en el caso de la quemadura de Sandra.

RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES AMBIENTALES:

- **Ruido:** Puede provocar problemas de audición, estrés, insomnio y otros trastornos relacionados con el sistema nervioso.
- **Temperatura:** Pueden causar resfriados, dolores de cabeza, mareos y otros problemas relacionados con el sistema respiratorio y cardiovascular.
- **Iluminación:** Puede provocar fatiga visual, dolores de cabeza, irritación ocular y otros problemas relacionados con la vista.

RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS:

- La carga física puede provocar problemas musculoesqueléticos como la fatiga y dolores musculares por la mala posición postural y escasa movilidad.
- La carga mental provoca dolores de cabeza, insomnio y problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad.

RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES PSICOSOCIALES:

- Ansiedad, estrés y depresión debido a conflictos interpersonales e insatisfacción laboral, ya que se menciona que se llegó a amonestar verbalmente a Sandra por tomar la iniciativa, así como la puesta en duda de sus aptitudes como programadora. Esto también puede desembocar en trastornos del sueño y fatiga crónica.
-

ACTIVIDAD 3:

Para cada uno de esos riesgos debes proponer alguna medida que pudiera eliminar o reducir el riesgo.

MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGOS DE SEGURIDAD:

- **Caídas al mismo nivel:** Retirada inmediata de materiales y de residuos evitando su acumulación. Utilizar lugares adecuados de almacenamiento de materiales y herramientas. Mantener suelos y zonas de tránsito limpios. Colocación de las sustancias nocivas en lugares y recipientes adecuados y etiquetados. la presencia de cajas, herramientas, cables y materiales por los pasillos.
- **Caídas a distinto nivel:** Instalación de barandillas y limpieza del suelo impregnado de sustancias resbaladizas.
- **Riesgo de quemaduras y otros accidentes derivados del manejo del equipo** de trabajo como el caso en el que Sandra se quemó la mano con el tambor de la impresora, utilizar ropa de trabajo como guantes o colocación de materiales sobre equipos calientes.

MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES AMBIENTALES.

- **Ruido:**
 - Utilizar auriculares con cancelación de ruido para los empleados que necesitan concentrarse en su trabajo.
 - Colocar paneles insonorizantes en las paredes y techos del departamento.
 - Limitar el número de impresoras y fotocopiadoras y colocarlas en un área separada para reducir el ruido en el departamento.
 - Fomentar una cultura de trabajo silencioso, con carteles y comunicados que recuerden la importancia del respeto y la concentración en el trabajo.
- **Temperatura:**
 - Ajustar la temperatura del aire acondicionado para que sea constante y confortable en todo el departamento.
 - Instalar ventiladores o sistemas de calefacción para mejorar la circulación del aire y mantener una temperatura agradable.
- **Iluminación:**
 - Adquirir monitores antirreflejos
 - Colocar persianas y cortinas regulables para conseguir una homogeneidad lumínica que favorezca el trabajo.
 -

MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS.

- **Carga física:** Se puede proporcionar a Sandra una silla ajustable en altura para que pueda apoyar correctamente sus pies en el suelo y ajustar el respaldo de la silla para que se adapte a la curvatura natural de su espalda. Además, se puede proporcionar un cojín de apoyo lumbar para reducir la presión sobre su columna vertebral.
- **Carga física (posición prolongada):** Se pueden establecer pausas regulares para que Sandra pueda levantarse, estirarse y caminar durante unos minutos para prevenir la fatiga muscular y la tensión en los músculos y articulaciones.
- **Carga mental:** Se pueden asignar tareas más desafiantes y variadas a Sandra para aprovechar su cualificación y conocimientos y evitar que se sienta subutilizada. También se puede proporcionar formación y oportunidades de aprendizaje para fomentar el desarrollo de habilidades y conocimientos adicionales.

MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES PSICOSOCIALES.

- **Estrés laboral** debido a la actitud exigente y desconfiada de la jefa de departamento:
 - Fomentar un ambiente de trabajo colaborativo y respetuoso entre todos los miembros del equipo.
 - Ofrecer a los trabajadores formación y recursos para manejar el estrés y la ansiedad en el trabajo.
 - Establecer comunicaciones claras y efectivas entre los trabajadores y los supervisores, con la finalidad de evitar malentendidos y reducir la presión.
- **Desmotivación y baja autoestima** debido a la asignación de tareas aburridas y propias de categorías profesionales inferiores:
 - Ofrecer a los trabajadores oportunidades para desarrollar sus habilidades y capacidades mediante la asignación de tareas más desafiantes y variadas.
 - Fomentar la participación de los trabajadores en la toma de decisiones y la resolución de problemas para aumentar su sentido de pertenencia y motivación.
 - Realizar un análisis de los cargos y funciones de los trabajadores con el objetivo de adecuarlos a su nivel de formación y cualificación.
- **Ansiedad y tristeza** debido a la preocupación por los enfrentamientos con la jefa de equipo y las limitaciones en su capacidad de trabajo:

- Establecer canales de comunicación efectivos para que los trabajadores puedan expresar sus preocupaciones y recibir apoyo por parte de los supervisores.
- Fomentar un clima de trabajo respetuoso y colaborativo entre los miembros del equipo.
- Brindar oportunidades para el desarrollo personal y profesional de los trabajadores.