

Xestión da prevención de riscos laborais

no ámbito da Informática e comunicacións

1 FERRAMENTAS E DESEMPEÑO



Desenvolvemento de aplicacións informáticas para a xestión empresarial e de negocio e desenvolvemento de aplicacións de propósito xeral e o desenvolvemento de aplicacións no ámbito do entretemento e a informática móvil

Ferramentas:

- Ordenador
- Mesa que proporcione ergonomía ao traballador
- Asientos ergonómicos
- Móvil se precisano para probar aplicacións

- Estructurais: Son aqueles que posibilitan que haxa caídas ou outros danos no posto de traballo, tales como escaleras, instalacións eléctricas...
- Medioambientais: Aqueles elementos que poden ser perxudiciais, que aumentan as posibilidades co seu contacto ou exposición. Poden ser axentes físicos, químicos ou biolóxicos
- Uso de equipo: uso de máquinas, aparatos...
- Psicofísicos: Posibilidade de danos físicos ou psíquicos. Riscos ergonómicos, danos visuais polo uso das pantallas...
- Psicosociais: derivados: Son aqueles que poden producir resultados psicolóxicos e sociais negativos, como o estrés, agotamento ou depresión debido a mala organización, deficiencias na xestión de traballo...
- Circunstancias persoais do traballador: como a xenética, idade, formación ou experiencia

2 FACTOR DOS RISCOS



3 RISCOS PROFESIONAIS

Hai dous tipos de riscos:

- Específicos: Son aqueles que afectan a un grupo de activos, que surgen da natureza da actividade do traballo
 - Fatiga visual
 - Fatiga muscular
 - Carga mental
 - Síndrome do túnel carpiano
- Inespecíficos: son aqueles nos que existe certa influencia co traballo
 - Sedentarismo
 - Desgaste profesional o burnout ou síndrome de estar queimado

Internacional

- A organización internacional do traballo (OIT)
- Norma da Organización Internacional da normalización (ISO)

Nacional

- Lei de prevención de riscos laborais (LPRL)
- Real decreto 39/1997

Europea

- Directiva 89/390/CEE,
- Directiva 96/71/CE con sus modificacións: Directiva 2014/67/UE e 2018/957 e 2020/1057

Específica

- (España) Real Decreto-Ley 12/2018 de setembro



4 NORMATIVA



5 DAÑOS PROFESIONALES



Tenemos dos tipos:

- Específicos
 - Síndrome de túnel carpiano
 - Problemas oculares pola exposición da luz azul das pantallas
 - Lesións musculoesqueléticas: dolores de espalda, rigidez no pescozo, tendinitis...
- Inespecíficos
 - Sedentarismo: Contribuir con problemas de sobrepeso, falta de condición física e enfermidades cardiovasculares
 - Estrés e trastornos



- Preventivas
 - Facer pausas e exercicios de estiramento, comprobar que esté en unha posición adecuada a pantalla, ratón e teclado.
- Correctivas
 - Realizar axustes ergonómicos adicionais, como a luz do entorno. Instalar pantallas antirreflexo para reducir a fatiga visual. E sinalizar as zonas de alta demanda eléctrica e encarrilando os cables do entorno
- Equipos de protección individual
 - Utilizar gafas para protexerse da luz azul das pantallas e correctores de postura e/ou pulseiras para axudar nas molestias do túnel carpiano

6 MEDIDAS PREVENTIVAS

