

Sistemas Informáticos	Ejercicios	1ª Evaluación
AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos	GRUPO	DAM1
Nombre y apellidos: Hugo Gatón Casado	Fecha	

RA1. c) Se han identificado los riesgos derivados del uso de un equipamiento informático.

El nombre del archivo de entrega será **apellido1_nombre_grupo_[N]_DAM_AE_02.pdf**

La presente actividad de evaluación se realizará en grupo. En el nombre del fichero se deberá identificar el número ([N]). Todos los alumnos deberán entregar el mismo fichero en formato PDF. Se recomienda utilizar la herramienta de OneDrive para realizar el trabajo de forma colaborativa.

Casos prácticos.

1. Imagina que trabajas en un **taller informático** donde se dedican a reparar PCs.

A) Identifica los **posibles riesgos** y sitúalos dentro de las **técnicas de prevención**.

Incendios:

Tener extintores adecuados (tipo c en caso eléctrico), carteles de evacuación de incendios, evitar el uso de ladrones y no fumar.

Dolores musculares:

Evitar cargar más de 25Kg en el caso de los hombres y 15 en el de las mujeres, manipular las cargas de una en una y usar medidas auxiliares como carretillas, coger las cargas en el torso. Cuando estes sentado mantener la espalda erguida, evitar giros e inclinaciones importantes del tronco y cambiar de posición con frecuencia para evitar la fatiga.

Cortes:

Procurar el uso de guantes a la hora de manipular objetos punzantes.

Electroestática:

Evitar en todo momento manipular el ordenador enchufado a la red eléctrica, evitar usar zapatos con suela de goma, no usar pulseras y accesorios metálicos, evitar descargarse estáticamente antes y durante el trabajo, utilizar alfombrillas conectadas a tierra en los bancos de trabajo.

Condiciones psicosociales como estrés:

Se refiere a estrés, burnout, acoso, violencia, etc. Se aconseja planificar el tiempo y las tareas a realizar de forma ordenada sin apresurarse a cumplirlas en el tiempo asignado. Hablar con tu responsable si no sabes qué hacer para que te dirija hacia objetivos más concretos. Pedir ayuda o información en caso de no

Sistemas Informáticos	Ejercicios	1ª Evaluación
AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos	GRUPO	DAM1
Nombre y apellidos: Hugo Gatón Casado	Fecha	

poder cumplir tus tareas. Realizar pausas o cambio de tarea para evitar la monotonía.

Neumonía, golpe de calor:

Mantener la temperatura del lugar de trabajo entre 17°C y 27°C para trabajos de oficina o sedentarios, y entre 14°C y 25°C en trabajos ligeros o de taller.

Mantener una humedad de entre el 30% y el 70%, excepto en caso de riesgo de electricidad estática, que no podrá ser inferior al 50%.

Tener ventilación constante, evitando los cambios repentinos y bruscos de temperatura y corrientes de aire.

Priorizar la luz natural a la artificial si es posible.

Sordera:

Silenciar o reducir el nivel de notificación de tu teléfono. Evitar tonos o gritos elevados a la hora de comunicarte con tus compañeros.

Caídas:

Hay diferentes tipos:

- Caídas al mismo nivel: No dejar sillas ni otros elementos en zonas de paso concurrido
- Caídas a distinto nivel: A la hora de manipular una escalera de mano, asegurarse de que tiene apoyos antideslizantes y prestar atención al ángulo. Subir con precaución situándose enfrente de ella y usando las dos manos.

B) Indica las **medidas de protección** a tener en cuenta dependiendo del riesgo.

Incendios:

Colocar extintores adecuados para cada tipo de incendio. Preparar alarmas antincendios. En caso de incendio eléctrico, preparar sistemas de puesta a tierra y SAIs en caso de picos de tensión o apagones.

Dolores musculares:

Cambiar posturas incorrectas, hacer pausas concurrentes para reducir la fatiga muscular.

Cortes:

Tratar la herida desinfectándola o acudiendo a un centro de salud.

Sistemas Informáticos	Ejercicios	1ª Evaluación
AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos	GRUPO	DAM1
Nombre y apellidos: Hugo Gatón Casado	Fecha	

Electroestática:

Utilizar equipamiento antiestático como sillas, pulseras, guantes, etc.

Condiciones psicosociales:

Fomentar la comunicación y relación entre los trabajadores, organizar el trabajo de forma adecuada y hacer pausas.

Neumonía, golpe de calor, etc.:

Mantener la temperatura y humedad adecuadas. Hidratarse, en caso de desmayo acudir a un centro de salud

Sordera, problemas acústicos:

Reducir el nivel de sonido en objetos personales y objetos usados a la hora de reparar.

Caídas de personas y objetos:

En caso de moverte, dejar zonas de paso despejadas. En caso de utilizar escalera de mano, apoyarse correctamente.

2) Imagina que ahora trabajas en una **oficina** manteniendo la infraestructura informática de la empresa.

- a) Identifica los posibles riesgos y sitúalos dentro de las técnicas de prevención.

Ergonomía Inadecuada:

Riesgo: Problemas de salud a largo plazo, como lesiones musculoesqueléticas, debido a una mala postura o mobiliario inadecuado.

Técnicas de Prevención:

- Implementar la técnica de ergonomía en el lugar de trabajo, incluyéndola disposición adecuada de los equipos y muebles.
- Fomentar la toma de pausas activas para estirarse y descansar durante el trabajo.
- Proporcionar capacitación en ergonomía y postura adecuada.

Sedentarismo:

Riesgo: Problemas de salud relacionados con la falta de actividad física debido a largas horas de trabajo en la computadora.

Sistemas Informáticos	Ejercicios	1ª Evaluación
AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos	GRUPO	DAM1
Nombre y apellidos: Hugo Gatón Casado	Fecha	

Técnicas de Prevención:

- Fomentar una cultura de actividad física y bienestar.
- Promover el uso de escritorios ajustables para trabajar de pie si es posible.
- Establecer recordatorios para las pausas activas.

Accidentes Eléctricos:

Riesgo: Descargas eléctricas o incendios debido a conexiones eléctricas defectuosas o equipo dañado.

Técnicas de Prevención:

- Realizar inspecciones regulares de los equipos eléctricos.
- Capacitar a los empleados en seguridad eléctrica.
- Establecer protocolos de manejo seguro de cables y enchufes.

Fatiga Mental:

Riesgo: Agotamiento mental debido a tareas repetitivas, largas horas de trabajo o estrés constante.

Técnicas de Prevención:

- Promover un ambiente de trabajo saludable y apoyo entre los compañeros.
- Establecer políticas de gestión del estrés y equilibrio trabajo-vida.
- Fomentar la comunicación abierta y la resolución de conflictos.

b) Indica las **medidas de protección** a tener en cuenta dependiendo del riesgo

Ergonomía Inadecuada:

Medidas de Protección:

- Proporcionar sillas y escritorios ergonómicos.
- Ofrecer soportes para monitores ajustables y teclados ergonómicos.
- Fomentar el uso de pausas activas para aliviar la tensión muscular.

Sistemas Informáticos	Ejercicios	1ª Evaluación
AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos	GRUPO	DAM1
Nombre y apellidos: Hugo Gatón Casado	Fecha	

Sedentarismo:

Medidas de Protección:

- Ofrecer incentivos para la actividad física, como gimnasios de empresa o clases de yoga.
- Proporcionar áreas designadas para estiramientos y ejercicios.
- Establecer políticas de pausas activas regulares.

Accidentes Eléctricos:

Medidas de Protección:

- Implementar sistemas de protección eléctrica, como disyuntores y sistemas de puesta a tierra.
- Proporcionar equipos eléctricos certificados y de calidad.
- Establecer una política de desconexión segura de los equipos al final del día laboral.

Fatiga Mental:

Medidas de Protección:

- Ofrecer servicios de apoyo psicológico y asesoramiento.
- Establecer límites razonables en cuanto a las horas de trabajo y los plazos.
- Proporcionar recursos para la gestión del estrés y la salud mental.